Ganzheitliches YOGA

ist ein Jahrtausende altes körperliches und geistiges Übungssystem, das sich in Indien entwickelt und bewährt hat.

Eine mittlerweile weltweit erprobte und anerkannte Methode, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, die persönliche Entwicklung zu fördern, Stress und Anspannung abzubauen, den Körper mit neuer Energie aufzuladen und so gesund zu erhalten. Durch regelmäßige Yoga-Praxis mit Körper-, Atem- und

Entspannungsübungen wird der Geist

ruhiger und klarer, der Körper gelenkiger und belastbarer.



"Lachen ist die beste Medizin!"

Lachen vertreibt Traurigkeit und Sorgen, bewirkt Entspannung der Muskulatur und des vegetativen Nervensystems.

Humor und Lachen sind in der Lage, über die körpereigene Glückshormon-Produktion (Endomorphine) die Stresshormone (Cortisol, Adrenalin) im Blut zu senken und die Bildung von immunstärkenden Zellen anzuregen.

Durch Lach- und Entspannungsübungen erfahren wir Leichtigkeit, stärkenden Optimismus und das Selbstbewußtsein. Neue LEBENSFREUDE entsteht!

"Lache und die Welt lacht mit dir, weine, und du weinst allein!"

(Amerikanisches Sprichwort)

BreathWalk ...das neue YOGA-Walking

Wie kann ich meine Energie steigern, zu besserer Stimmung, mehr geistiger Klarheit und innerer Gelassenheit zu gelangen?

YOGA-Walking Atmen und Gehen

ist eine Kombination aus bewussten Atemmustern, die auf die Schritte beim Gehen abgestimmt sind.
Ein Atemmuster wählen und beim Gehen anwenden ist der Schlüssel zu körperlicher und geistiger Fitness.
Für die meisten ist ein klarer Kopf und gute Laune genauso wichtig wie körperliche Gesundheit und Energie, doch Körper und Geist halten Energie in Form von Anspannung und Aufmerksamkeit fest.

Lasse die Anspannung los und lenke die Aufmerksamkeit, so werden sich in dir große Energiequellen erschließen.

NAI KI DO

(Innen-Energie-Weg)

Blockaden lösen!

Falsches Denken und negative Emotionen,
Chemie und Strahlung wirken sich im Energiefeld des
Menschen aus, blockieren die Energiebahnen,
lassen Spannung entstehen.
Durch Druck, entlang der Meridiane (Energiebahnen)
werden diese Blockaden und Spannungen gelöst
und die Lebensenergie wieder ins Fließen gebracht.
Die Kraft im Körper ist wieder spürbar.
Muskelverspannungen und allgemeine Stress-Symptome
lösen sich durch Aktivierung und Selbstheilungskräfte.
Leichtigkeit und Gelassenheit stellt sich ein.

Stresskompetenz-Training

Stress ist eine Reaktion auf bestimmte Auslöser die uns ganzheitlich schaden können. Auswirkungen: sich müde, erschöpft, genervt und unzufrieden fühlen. Im Denken und Entscheiden gehemmt sein.

Lerne deine eigenen Stressoren/Auslöser kennen, die dich durch alte Verhaltensmuster immer wieder unter Stress setzen. Entwickle neue Strategien die dich in die Entspannung führen.

