

Meditatives Hatha Yoga

Neues Kursangebot „Entspannung-und Stressbewältigung durch **Herz-Yoga**“

Unterrichtet wird „Hatha Yoga“, Yogahaltungen(Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Meditation, Progressive Muskelentspannung, Visualisierungen, unter Berücksichtigung der „Yogatherapie bei Herzkrankheiten nach Dr. D.Ornish“.

Diese Therapie möchte Unterstützung sein für einen neuen, anderen Lebensstil als jenen, der ihre Krankheit oder ihre gesundheitlichen Probleme mit verursacht hat.

Den Genesungsprozess unterstützend bzw. vorbeugend. Es trägt dazu bei, eine stressfreie, ausgeglichene Lebensweise zu finden, auch um Herz-Kreislaufkrankungen zu vermeiden.

Schritt für Schritt werden Sie an Trainingseinheiten herangeführt, die eine selbstständige Yogapraxis zu Hause ermöglichen. Viele Übungen sind kombiniert mit Visualisierungen, die auf die Öffnung des Herzens und der gesamten Atemregion abzielen.

Dies kann zu mehr Offenheit, Ruhe und Gelassenheit führen. Brustraumöffnende und -weitende Übungen, Vertiefung der Atmung, verhelfen zu mehr Energie und Kreativität. Dabei wird der Focus auf einen bewussten Atemfluss gelenkt, um das Anhalten des Atems zu vermeiden.

Yogahaltungen werden bewusst eingenommen unter Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten. Auf Umkehrhaltungen (Kopfstand, Schulterstand, u.a.) wird verzichtet.

Dynamische Abläufe, die das Herz-Kreislaufsystem anregen sind Teil der Stunde, sowie progressive Muskelentspannung, bei der bewusstes An- und Entspannen geübt wird.

Eine regelmäßige Yogapraxis mit meditativen Erfahrungen, schärft die eigene Wahrnehmung, wirkt entspannend auf die Psyche. Wer ganz bei sich ist, erfährt mehr Stabilität in seinem Leben und hat mehr Möglichkeiten sein Leben frei zu gestalten.

Yoga beinhaltet auch eine geistige Auseinandersetzung mit dem Leben, aus diesem Grund gehört auch das Lesen von philosophischen Texten dazu.

Die Auseinandersetzung mit diesem Gedankengut kann einen Impuls geben sein Leben positiv zu gestalten. Dies ist förderlich für die Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.

Diese Kurs richtet sich an Menschen unter Daueranspannung, innere Unruhe, Schlafstörungen, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Erschöpfungssyndrom als vorbeugende Maßnahme um Herz-Kreislaufkrankungen zu vermeiden, sowie Menschen, die bereits betroffen sind.

Wenn Sie betroffen sind, den Inhalt des Kurses bitte dem Arzt mit der Einverständniserklärung vorlegen, (bei KHK oder anderen Herzerkrankungen), und vor Beginn des Kurses unterschrieben einreichen. Ansonsten die Einverständniserklärung spätestens am ersten Kurs-Tag ausgefüllt mitbringen.

Formulare unter www.info-meditation-prana.de