

# Yoga für Alle

Ursprünglich bedeutet Yoga das „Anschirren der Zugpferde“. Im übertragenen Sinne bedeutet es das Anbinden der Sinne. Unsere Sinne, die ständig nach aussen gerichtet, eine Fülle von Eindrücken und Informationen aufnehmen und dadurch allzu oft den Blick auf das Wesentliche im Leben verschleiern. Das Ziel des Yoga ist es, den Geist, die Gedanken zu beruhigen und sich zu zentrieren.

Das Yoga Sutra sagt: Yoga ist die Stilllegung der Bewegungen des Geistes!

Mittels systematischer Schulung von Körper und Geist können wir uns diesem hohen Ziel Schritt für Schritt annähern.

Jeder Mensch verfügt über ein immenses Potential an Energie. Yoga, mit seinen umfassenden Methoden und Übungen, hilft uns, diese Energie im Fluss zu halten oder allfällige Blockaden zu lösen.

Der klassische Hatha-Yoga umfasst Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Meditation.

Yoga eignet sich für jedermann. Diese sanfte Methode verlangt keine spezielle Fitness. Der Sinn der Praxis liegt mehr in der Wahrnehmung des eigenen Körpers beim Üben der Stellungen als in der Vollständigkeit der Position nach irgendeinem Vorbild. So können Anfänger und Fortgeschrittene gut zusammen im gleichen Kurs üben.

Yoga für Alle eignet sich für:

- Menschen in jedem Alter
- Menschen, die selber Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen
- Menschen, die ihre Abwehrkräfte steigern möchten
- Menschen auf der Suche nach dem Sinn des Lebens

Regelmässiges Üben bringt Entspannung, macht den Geist ruhig und klar und fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Wirkungen können sein:

- Gesundheit, Ausgeglichenheit, mehr Beweglichkeit, Kraft und Vitalität
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- Aufschub und Vermeidung der üblichen Altersbeschwerden
- Lebensqualität bis ins hohe Alter
- innere Ruhe, gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude

## Übungsweg

Die Entwicklung der Achtsamkeit und die Anerkennung, dass jeder Mensch einzigartig ist, stehen im Vordergrund des Übens.

## Körper

Ohne Leistungsdruck und Wertung werden die Übungen und Übungsfolgen Schritt für Schritt entwickelt und aufgebaut. Durch die Ausübung der Asanas (Körperhaltungen) erlangen wir Stabilität, Kraft und verbessern den Energiefluss in unserem Körper.

## Atem

Im Alltag ist der Atem oft kurz und unruhig.

Die Atemübungen tragen dazu bei, dass er ruhiger und tiefer wird. Verspannungen im Körper lösen sich, es entsteht ein Gefühl von Gelassenheit und Leichtigkeit.

## Meditation

Stärkt die Verbindung zur Quelle der inneren Kraft. Die daraus entwickelte innere Weite und Ruhe geben Distanz zum hektischen Alltag.

## Yoga ist zeitlos!

Fortlaufende Kurse, Einstieg jederzeit nach Absprache möglich!

# Durch Bewegung im Lot



Susanne Theofanidis

Bewegungspädagogin BGB  
dipl. Yogalehrerin YS  
dipl. Pilates Polestar Instruktorin/Mat

Tel. +41 76 589 21 59