Was ist Yoga?

Yoga ist eine über Jahrtausende hinweg bewährte, weltanschaulich neutrale Methode und eignet sich für alle Menschen, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten.

Yoga ist eine Kombination von Bewegungsabläufen, Konzentrations-techniken und Praktiken der Achtsamkeit auf innere Vorgänge. Es ist ein Übungssystem, das den ganzen Menschen einbezieht und die Kraft hat einseitige Betätigungen auf körperlichem jedoch auch auf intellektuellem Gebiet aufzulösen, krankmachende Gefühlszustände mehr und mehr zu reduzieren, bzw. gesundheitsförderliche Gemütsverfassungen, wie Gelassenheit, Wohlwollen, Freude etc. hervorzubringen. Yoga erschliesst vitale Ressourcen im Menschen und wirkt in salutogenetischem Sinn als Gegenmittel zu Stress und der Überreizung des Nervensystems, zu Bewegungsarmut und anderen der Gesundheit abträglichen Verhaltensweisen.

Auswirkungen von Yoga

Die Wirksamkeit des Yoga auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen ist in vielen internationalen Studien wissenschaftlich untersucht und bewiesen worden. Heute wird Yoga erfolgreich in Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation eingesetzt.

Yoga Therapie ist die Adaptation von Yoga an bestimmte Personengruppen mit gesundheitlichen Problemen. Jede Lektion beinhaltet ein ausgewogenes

Set von Praktiken, die das ganze System beruhigen und vitalisieren. Die Yoga Therapie arbeitet gleichzeitig auf körperlicher, mentaler und spiritueller Ebene. Die Körperübungen (Asanas) wirken vor allem physiologisch, die Entspannungen aktivieren die natürlichen Selbst-heilungskräfte, die Meditations- und Konzentrationsübungen wirken auf der geistigen Ebene. Die Atemtechniken (Pranayama) helfen dabei, die Ebenen zu verbinden.

Positive Auswirkungen von regelmässiger Yogapraxis für das Herz-Kreislauf-System* :

- Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz
- Durchblutungsanregung durch
  körperliche Aktivität, reaktive Hyperämie nach statischer Kompression (verstärkte Durchblutung im Anschluss an Durchblutungsverminderung aufgrund von Druckeinwirkungen), Druck- und Lageveränderungen in den Körperhöhlen, Aufmerksamkeitszuwendung
- Verstärkte Filtrationsrate in den Geweben
- Förderung der Lymphdrainage (Lymphabfluss wird aktiviert und das Gewebe entstaut, Wasseransammlungen im Gewebe nehmen ab)
- Training und Optimierung von Regulationsmechanismen
- Zunahme der Entspannungsfähigkeit
- besserer Umgang mit Stress
- innere Ruhe und Gelassenheit

*Quelle: Dr. Martina Bley, Yoga in der Gesundheitsforschung

Weniger ist mehr

Die Yoga Therapie beginnt mit sehr einfachen Übungen. Alle TeilnehmerInnen können unmittelbar mit den Übungen anfangen und davon profitieren, auch wenn sie bis anhin noch kein Yoga praktiziert haben. Von einfachen Dehnungen und Atmungen kann der Patient langsam zu einer Auswahl von klassischen Yogaübungen fortschreiten.

Kursleitung

Maria Luise Jöhri
ist diplomierte Yogalehrerin SYV (Schweizer Yogaverband) und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis. Sie praktiziert seit zwanzig Jahren Yoga und Meditation, unterrichtet seit 1996 Hatha Yoga, leitet firmeninterne Stressmanagement-Seminare und ist als Referentin in der Aus- und Weiterbildung von Yogalehrer-innen und Yogalehrern tätig.

Fachfortbildungen:
Yoga in der Arbeit mit Herzkranken (nach Dr. Dean Ornish)
Yoga in Gesundheitsförderung und Therapie
Yoga Nidrã - Tiefenentspannung für Körper und Geist
Yoga während der Schwangerschaft und in der Rückbildungszeit
sowie längere Weiterbildungsaufenthalte in Indien und Sri Lanka

Kurszeiten

Kurszeiten und Daten auf Anfrage.

Einige Krankenkassen leisten im Rahmen der Zusatzversicherung einen Kostenbeitrag.

Information und Anmeldung

YOGA BALANCE
Maria Luise Jöhri
yoga & stressmanagement
Mittelstrasse 27
2560 Nidau

Telefon 032 322 34 10
Mobile 078 913 12 90
E-Mail: info@yoga-balance.ch
Internet: www.yoga-balance.ch

Mitglied des Schweizer Yogaverbandes

YOGA BALANCE

YOGA
für Herz und Kreislauf