

Organisatorisches

Anschrift:

Yoga & Heilpraxis
Petra Zerle
Ulmer Straße 45
86660 Tapfheim

Telefon:

09070-9607003

Mobil:

0171-14 65 814

Mailadresse:

petra.zerle@t-online.de

Internet:

www.yogaundheilpraxis.net

Bankverbindung:

Raiffeisen Volksbank Donauwörth
BIC: GENODEF 1DON
IBAN: DE24 7229 0 100 0005 7975 78
Konto: 105797578
BLZ: 722 901 00

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr bis eine Woche vor Beginn des Kurses oder bringen den Betrag zum ersten Kursabend mit.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Evtl. Socken

Matten, Decken und Sitzkissen sind vorhanden!

Yoga & Heilpraxis in Schloss Tapfheim



INFORMATIONEN ZU DEN VON MIR ANGEBOTENEN YOGA-KURSEN

Petra Zerle

Yogalehrerin BDY/EYU
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ulmer Straße 45, 86660 Tapfheim
Tel: 09070/9607003 – Mobil: 0171-1465814
www.yogaundheilpraxis.net

Was ist Yoga? – Woher kommt Yoga?

Die Wiege des Yoga befindet sich in Indien und ist ein bewährter, Jahrtausende alter Weg zur umfassenden Gesunderhaltung, bewussteren Lebensführung und Selbsterkenntnis des Menschen.

Yoga ist sowohl ein sanftes Work-Out für den Körper als auch eine Hinführung zum klaren, toleranten Denken und Handeln.

Allgemeines zum Hatha-Yoga

(die im Westen meist geübte Yoga-Weise)

Hatha Yoga beruht auf einem ganzheitlichen, multimodalen Konzept. Deshalb beinhalten alle Kurse vielseitige Übungen, um den Körper intensiver zu erfahren, beweglich und leistungsfähig zu halten, ihn zu kräftigen und zu entspannen. Durch die achtsame und ruhige Übungsweise werden die Teilnehmenden angeleitet, Stress abzubauen und Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen.

Wirksamkeit von Yoga

Die Wirksamkeit von Hatha-Yoga ist allgemein bekannt. In den letzten Jahren wurden von verschiedenen Universitäten Forschungsergebnisse und Evaluationen vorgelegt (z. B. von Prof. Dr. Hubert Ilg, Lehrstuhlinhaber für Sportpsychologie am Institut für Sportwissenschaften der Universität Greifswald, über Yoga und Gesundheit: Ilg, Hubert: Yoga. Üben-Erfahren-Verstehen. Hofmann-Verlag Schorndorf 2008).

Methoden

Die Yoga-Übungen entsprechen zeitgemäßen, „westlich“ orientierten Hatha-Yoga-Übungsweisen.

Jeder Hatha-Yoga-Kurs ist eine in sich abgeschlossene Übungseinheit. Die Übungen bauen stufenweise aufeinander auf und werden im Verlauf des Kurses regelmäßig wiederholt, korrigiert und individuell angepasst.

Da die Teilnehmenden oft sehr verschiedene Voraussetzungen mitbringen, werden die Übungen in Varianten gezeigt, so dass alle Kursteilnehmenden ihren Fähigkeiten gemäß üben können.

Ziele eines Yogakurses

- Stressreduktion durch Wechsel von An- und Entspannung (Tonusregulation) und durch körperliches und geistiges Loslassen.
- Körperliche und mentale Balance. Gezielten Ausgleich zur körperlichen und geistigen Belastung herstellen, erleben und üben.
- Verbesserung der Atmung und Förderung der Tiefenatmung durch Yoga-Atemtechniken (Pranayama) sowie atemdynamische Übungsreihen (Karana/Vinyasa).
- Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke.
- Aufbau von leistungsfähiger und elastischer Muskulatur durch kräftigende und dehnende Yoga-Haltungen (Asana).
- Verbesserung der aufrechten Haltung im Stehen und Sitzen, Schulung von Stabilität und Gleichgewicht.
- Reduktion des Bewegungsmangels (z. B. bei Berufen, die hauptsächlich im Sitzen und Stehen ausgeübt werden).
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit durch komplexe Bewegungsabläufe sowie kurze Meditationseinheiten.
- Verbesserte Selbstwahrnehmung der körperlichen und mentalen Reaktionen. So können frühzeitiger stressreduzierende Methoden (Atemtechniken, Körperübungen auch in Kombination) in Alltagssituationen erinnert und angewandt werden.