



# Heilwissen Yoga

## **Yoga mit anthroposophischen Ansätzen**

In diesem Yogastil begleite ich Dich behutsam durch thematisch abgestimmte Asana-Sequenzen. Während der gesamten Lektion arbeitest Du entspannt mit positiven Gedanken, während Dein Körper meinen Anleitungen in Deinem individuellen Tempo folgt. Dadurch entstehen eine innere Harmonie und ein natürlicher Gestaltungswille in Bezug auf die jeweiligen Themen.

Die Übungsreihen können sich beispielsweise dem Loslassen widmen, dem Umgang mit Mangel in jeglicher Form oder einer gesunden Abgrenzung. Jede Lektion nährt und stärkt das individuelle Ich, was sich in der Ausstrahlung und den leuchtenden Augen der Teilnehmer sofort zeigt.

Die Themen dieser Yogaeinheiten basieren auf den Konfliktgrundlagen des Biologischen Heilwissens und werden mit passenden Hatha-Yoga-Asanas kombiniert. Dieser Yogastil erfordert weder besondere Kondition noch außergewöhnliche Beweglichkeit, da die Übungen sanft und in einem ruhigen Tempo ausgeführt werden.

Da ich in traditionellem Hatha Yoga ausgebildet bin, benenne ich die Asanas ausschliesslich in Sanskrit. Den Beginn der Stunde sowie den Schluss gestalte ich gemäss der über 1000 Jahre alten indischen Yogatradition. Das Mitmachen ist jedem freigestellt und soll kein Hinderungsgrund darstellen.

*Yoga ist keine Religion, sondern ein hochenergetisches, weitgreifendes Körper-Geist-Seele-Konzept und dient der holistischen Gesundheit.*