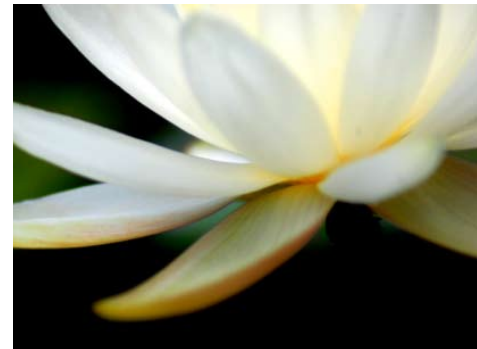


yoga meditation

WAS IST YOGA
DIE 5 SÄULEN DES HATHA YOGA
AUFBAU EINER STUNDE
MEDITATION
KURSE
ÜBER MICH
KONTAKT



Was ist Yoga und warum Yoga praktizieren?

Hatha Yoga führt uns in unsere Mitte und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Es ist eines der ältesten, ganzheitlichen Gesundheitssysteme.

- . Eine regelmässige Yoga-Praxis fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur, und verbessert die Körperhaltung
- . Systematische Herangehensweise an das Dehnen und Ausrichten von Muskeln, Sehnen und Gelenken
- . Die Energie des Körpers wird reguliert. Verspannungen und Blockaden können aufgedeckt und gelöst werden
- . Durch die tiefe Atmung werden Stoffwechsel und Kreislauf angekurbelt und die Organtätigkeit verbessert
- . Auf geistiger Ebene fördert Yoga Entspannung und inneren Einklang

Durch die Yoga-Praxis können neue körperliche, geistige und seelische Kraft geschöpft werden. Das Ziel ist ein gesunder Körper, ein ausgeglichener Geist und Seelenfrieden. Yoga verhilft zu Gelassenheit und innerer Stärke, um die Herausforderungen des hektischen Alltags in unserer modernen Welt zu meistern.

WIRKUNGEN

Ein beweglicher und entspannter Körper, bessere Verdauung, tieferer Schlaf, mehr Vitalität, Konzentration und emotionales Gleichgewicht, Stoffwechsel und Kreislauf werden angekurbelt und die Organtätigkeit verbessert.

Yoga

Die 5 Säulen des Hatha Yoga

1. RICHTIGE KÖRPERÜBUNGEN (ASANAS) erhöhen die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen, stimulieren den Kreislauf und stärken die inneren Organe. Flexibilität und Kraft der Wirbelsäule werden entwickelt.
2. RICHTIGE ATMUNG (PRANAYAMA) verbindet den Körper mit dem Solar Plexus (Energiereserven Speicher). Stress und Depressionen können mit tiefer, bewusster Atmung überwunden werden.
3. RICHTIGE ENTSPANNUNG (SAVASANA)) Bei Überanstrengung von Körper und Geist, sinkt die Leistungsfähigkeit. Ein paar Minuten physischer, geistiger Entspannung vermindern Sorgen und Erschöpfung effektiver als mehrere Stunden ruhelosen Schlafs.
4. RICHTIGE ERNÄHRUNG (VEGETARISCH) ist frisch, natürlich und gesundheitsfördernd. Sie besteht aus Nahrungsmitteln, mit bester Wirkung für Körper und Geist und welche die geringsten negativen Auswirkungen auf andere Wesen und unsere Umwelt haben.
5. POSITIVES DENKEN UND MEDITATION (VEDANTA UND DHYANA) sind Schlüssel zu geistigem Frieden. Durch die Kontrolle des Geistes werden negative Gedankenwellen aufgelöst und innerer Frieden erfahren.

Eine typische Yoga-Stunde

Eine Stunde besteht aus 3 Bestandteilen:

- . Asanas (Yoga-Stellungen),
- . Pranayama (Atemübungen)
- . Tiefenentspannung.

Eine Yoga-Stunde dauert zwischen 45-90 Minuten.

Meditatives Halten der Asanas und klassischen Variationen sind fester Bestandteil des Unterrichts. Eine Yoga-Stunde besteht aus Aufwärmübungen (Sonnengruss) und Dehnübungen (Asanas). Dadurch werden körperliche Verspannungen gelöst sowie Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickelt. Atemübungen (Pranayama) laden die Energiespeicher wieder auf. In der abschliessenden Tiefenentspannung können Körper und Geist wirksam entspannen.

Wer kann praktizieren?

Für Yoga-Stellungen, gibt es keine Altersbegrenzung. Ob mit 5 oder 95 – sie können in jedem Alter praktiziert werden. Yoga-Asanas sind Körperstellungen, die langsam und meditativ ausgeführt werden. Bewusste Atmung spielt dabei eine grosse Rolle. Die Yoga-Stellungen stärken den Körper, und wirken positiv auf Geist und Seele.

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN ZU YOGA

Die Yoga-Gruppe zeigte „wesentlich höhere Werte in Lebenszufriedenheit und geringere Werte in Erregbarkeit, Aggressivität, Offenheit, Emotionalität und somatischen Beschwerden“ sowie „signifikante Unterschiede im Umgang mit Stress und Stimmungen“. Scientific Research on Yoga, Lifeforce 2002, Universität Würzburg

meditation

Warum meditieren?

Mit Meditation und Achtsamkeit öffnen sich für uns bisher verschlossene Pforten, und wir werden die richtigen Entscheidungen für unser Leben zu treffen wissen. Wir werden das Geheimnis unserer Existenz langsam verstehen und durch den inneren Weg dem Sinn unseres Lebens immer näher kommen.

Was bedeutet Meditation?

- . Gegenwärtig, im Hier und Jetzt sein - ohne Ziele, Absichten und Aufgaben etwas tun zu müssen
- . Den ständigen Strom der Gedanken zur Ruhe kommen lassen
- . Annehmen, was im Augenblick ist
- . Empfindungen, Gefühle und Gedanken bewusst wahrnehmen

KÖRPERLICHE WIRKUNGEN

Die Ruhe der Meditation ist tiefer als die Ruhe des Schlafes. Meditation baut Stress ab – jedes Körperteil, jede einzelne Zelle kommt zur Ruhe. Meditation hält jung und beugt frühzeitigem Altern vor.

GEISTIGE WIRKUNGEN

Meditations-Erfahrungen wie Einheit, Glück und Harmonie entwickeln neue Denkmuster. Negative Tendenzen werden überwunden und der Geist festigt sich. Meditation entwickelt eine dynamische Persönlichkeit, kraftvolle Sprache, Heiterkeit und geistige Ausdauer.

Yoga und Meditation

Yoga kann als Vorbereitung für die Meditation dienen:

Die Asanas (Stellungen) reinigen den Körper von Blockaden und physisch abgespeicherten, traumatischen Erlebnissen. Nach den Asanas ist der Körper ruhig und entspannt. Pranayama (Atemübungen) unterstützt emotionale und mentale Blockaden aufzulösen und loszulassen. So vorbereitet, kann man in der Meditation das innere Wesen erfahren. In der Stille erkennt man das Bewusstsein.

Wer kann praktizieren?

Jeder Mensch besitzt alle Voraussetzungen, Meditation zu erlernen. Bereits Kinder ab 7 Jahren können meditieren. Sie können in verschiedensten Körperhaltungen in Meditation verweilen, auf einem Sitzkissen oder Sitzbänkchen, auf einem Stuhl und auch in einem Rollstuhl.

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN ZU MEDITATION

„Wir wissen heute, dass Meditation die körperlichen und seelischen Funktionen des Menschen nachhaltig verändern und zu neuen Erlebnisweisen und Bewusstseinszuständen führen kann. Bessere Gesundheit, innere Klarheit und Konzentration, wachsende Sozialkompetenz und mehr Wachheit im Alltag sind nur einige der positiven Entwicklungen, die durch die Meditationspraxis angestoßen werden können.“
Meditation und Wissenschaft 2010, Berlin

Kurse

EIN- UND WIEDEREINSTEIGER

Grundstellungen ohne Variationen, längere Entspannungsphasen

MITTELSTUFE/FORTGESCHRITTENE

Auflockerungsübungen (Sonnengruss), zwölf Grundstellungen & Variationen, Atemübungen. Geeignet für Personen mit Grundkenntnissen

KINDER

Spielerische Praxis der Yoga-Stellungen

Für Kinder von 4-12 Jahren

WERDENDE MÜTTER

Klassische Yoga-Übungen mit Anpassung an die Schwangerschaft

50 PLUS

Klassische Yoga-Übungen mit Anpassung an das Alter

MEDITATION FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

Einführung in Technik und Hintergrund verschiedener Meditations-Stile

PRIVATSTUNDEN

Ein Yoga-Programm auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, auch bei Ihnen Zuhause oder im Büro

Über mich



Shambhavi Miriam C. Kiessling,

Dipl. Yogalehrerin BYV

Durch langjährige Yoga Erfahrungen habe ich die wunderbare Möglichkeit entdeckt, Herzen und Seelen zu öffnen und das Selbst mit unserem Ursprung zu verbinden. Ich unterrichte Yoga und Meditation in der Sivananda Tradition in Zug, Zürich und auf Sylt.

Sie möchten mehr über die Kurse erfahren?

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf unter **+41 79 307 33 67** oder per Mail **shambhavi@datazug.ch**. Gerne sende ich Ihnen weiterführende Informationen über die einzelnen Kurse.



Shambhavi Miriam C. Kiessling Dipl. Yogalehrerin BYV
+41 79 307 33 67 shambhavi@datazug.ch CH-6300 Zug