

Geselligkeit groß geschrieben

Yoga ist mit mehr Leichtigkeit und Fröhlichkeit verbunden. Da entsteht rasch eine Gruppe, auf die man sich jede Woche wieder freut. Und so ist der gemeinsame Tee hinterher genauso reizvoll wie das Yoga selbst.



Geistige Fitness

Yoga stärkt den Körper, macht ihn weicher, bringt ihn in den Fluss, aktiviert dabei fast unbemerkt die inneren Organe und alle Systeme, die unseren Körper funktionieren lassen.

Auch das Gehirn ist von ausreichender Energiezufuhr und einem ungehinderten Energiefluss abhängig. Unsere Denkfähigkeit und die Verbindung zu unserem höheren Selbst werden sukzessive erhöht und im gleichen Maß verbessern sich Konzentration, Gedächtnis und Intuition, Stimmung, Schlaf und innere Ausgeglichenheit.

Herz und Kreislauf stärken

Sowohl der Fluss des sauerstoffreichen Blutes vom Herzen als auch der venöse Rückfluss zum Herzen ist für den guten Gesundheitszustand und unser Wohlbefinden maßgeblich.

Vor jedem Yogakurs klären die Yogalehrer Beschwerden und Krankheiten ihrer Teilnehmer ab und stellen ihren Unterricht sorgsam darauf ein.

So unterscheiden sich die Übungen bei einem hohen oder niedrigen Blutdruck. Ein schwaches Herz braucht besondere Fürsorge, auch im Yoga.

Richtig angewendet und mit sorgfältiger Anleitung haben sich die Beschwerden fast immer gebessert. Dies zeigt sich z.B. in einem geringeren Medikamentenbedarf und besserer Belastbarkeit. Die Sri Sai Prana Yoga®-Lehrer sind darauf eingestellt und begleiten Sie fachkundig.



Sri Sai Prana Yoga®



Yoga für Vitalität in jedem Alter



Alter bedeutet nicht zwangsläufig, dass sich Verschleiß, Schwäche und mangelnde Belastbarkeit einstellen. Und wenn es so ist, so muss man sich nicht einfach in sein Schicksal ergeben. Ein älterer Körper mag langsamer regenerieren, aber wir haben viel mehr Reserven zu mobilisieren, als wir oft annehmen.

In diesen Kursen erlernen wir, unseren Körper wahrzunehmen, die eigenen Grenzen zu erkennen. Und dies ist der erste Schritt, um diese Grenzen zu überwinden - vorsichtig und mit Rücksicht auf die eigenen Gegebenheiten. So gelingt es, die Beweglichkeit, muskuläre Kraft, Koordination der Bewegung und Flexibilität zu verbessern. Zuversicht, Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und gute Belastbarkeit bringen Vertrauen in den eigenen Körper. Sicherheit und Lebensfreude gehen damit einher.

Nicht umsonst sind es die Kurse für Vitalität im Alter, die am häufigsten, gern und regelmäßig besucht werden.

Wenn der Rücken drückt oder schmerzt, wenn die Bewegung spürbar eingeschränkt ist, zeigt sich dies in unserem Energiekörper als ein Energiemangel und eine energetische Blockade.

Ob die Ursachen der Beschwerden mit herkömmlichen Methoden darstellbar sind oder nicht. Ob Röntgen, MRT und Labor Auffälligkeiten zeigen oder auch nicht. Im Energiekörper ist die Behinderung der Energieversorgung spürbar und erklärt die Symptome.

Der große Vorteil beim Yoga ist, dass wir nicht nur die Selbstwahrnehmung trainieren, sondern mit speziellen Übungen und Techniken den Atem bewusst in bestimmte Körperregionen lenken und damit die Energieversorgung dort verbessern können.

Die Wirkung der Yoga-Asanas ist daher nicht nur mechanischer Natur. Durch sanfte, aber intensive Dehnung und Streckung und Aktivierung bestimmter Muskelgruppen wirkt Yoga im physischen wie im Energiekörper und unterstützt so gezielt die Tendenz und Fähigkeit des Körpers, einen gesunden Zustand einzunehmen.

Wir wollen keine Rekorde brechen. Wir erfreuen uns einfach an den neuen Erfahrungen, nehmen die veränderten Fähigkeiten unseres Körpers dankbar wahr, genießen das gemeinsame Yoga. Hier gelingt es uns, einfach loszulassen!



Anmeldung:

Mit Sicherheit gibt es auch einen Sri Sai Prana Yoga®-Kurs in Ihrer Nähe. Falls Sie eine Adresse suchen, sprechen Sie uns als Verein gern an oder schauen Sie ins Internet.



Kontakt

Sprechen Sie uns gern an:

Hier finden Sie den Yogakurs in Ihrer Nähe:
www.srisaipranayoga.org

Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.
Tel.: 0172 - 42 48 768
Email: verein@srisaipranayoga.org