

Yoga auf dem Stuhl



Yoga auf dem Stuhl ist *die* geeignete Yogamethode nicht nur für Senioren, sondern auch für aktiv-Pausen im Büro, für Personen mit Bewegungseinschränkungen, sowie für Menschen jeden Alters, die nicht (mehr) auf einer Bodenmatte üben können und wollen.

Viele Menschen würden gerne Yoga praktizieren, doch nicht jeder hat (noch) die körperliche „Fitness“ für die Matte. Yoga passt sich den Umständen an und ist wirklich für jeden geeignet, egal, ob beweglich oder steif, groß oder klein, dick oder dünn, jung oder alt, krank oder gesund. Wenn du atmen kannst, kannst du Yoga praktizieren.

Was ist **YOGA** ? – Kurgesagt ein ganzheitliches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele zu Einheit und Harmonie führt. Dazu benutzen wir 5 Hilfsmittel: Den bewussten Atem (inklusive einfacher Atemübungen), spezielle Yogaübungen, Tiefenentspannung, sowie kleine geführte Meditationen, Visualisationen und Fantasiereisen, Achtsamkeitsübungen und positive mentale Ausrichtung (z.B. mittels Affirmationen). Yoga kommt aus Indien, ist in seiner Essenz jedoch universell.

Yogaübungen auf dem Stuhl können sowohl zielgruppenorientiert als auch bezogen auf einzelne Personen so abgewandelt und angepasst werden, dass sie praktisch *von jedem ausgeführt werden können*. Ob im Büro oder zuhause, ob unterwegs im Hotelzimmer, ob während der Rekonvaleszenz nach schwerer Krankheit oder Unfall ... mit dieser Form des Yoga kommt jeder bewegungswillige Übende immer zurecht. Darüber hinaus bewirkt Yoga einen erheblichen gesundheitlichen und emotionalen Nutzen und Auftrieb. Neues Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Lebensfreude werden mobilisiert und heben das Stimmungsbarometer deutlich an.

Der Effekt ist sicher groß, der Schwierigkeitsgrad niedrig und die Gefahr, sich eine Verletzung zuzuziehen, äußerst gering. Alle Übungen werden so ausführlich und anschaulich angeleitet, dass jeder Interessierte sie ohne jede Vorkenntnisse ausführen kann.

Kursdetails

Ort: Yogaschule Diepholz, Lange Str. 44 (über Sporthaus Hadelers), Eingang Gänsemarkt-Passage

Kursformat & Kosten: 10 x 60 Minuten (über 10 Wochen) | 110 Euro.

Der zertifizierte Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen *bezuschusst (bis zu 85%)*. AOK-Versicherte mit Präventionsgutschein nehmen sogar *kostenlos* teil.

Termin: Zu den öffentlich ausgeschriebenen Kurszeiten. Bei geschlossenen Gruppen nach Absprache (bei mindestens 8 bis 12 Personen)

Setting: Die Teilnehmer sitzen im aufgelockerten Halbkreis (mit reichlich Bewegungsfreiheit nach ballen Seiten). Kerze(n), Klangschale(n), Blumenschmuck, Gegenständen aus der Natur kreieren ein geeignetes, unterstützendes Ambiente.

Ergänzt durch Tee- und Wasserangebot, sowie gelegentlich dezent eingesetzte Entspannungsmusik kreieren wir wie gewohnt einen liebevoll unterstützenden Rahmen; denn eine heilsame, einladende und wohltuende Atmosphäre des Vertrauens fördert und erleichtert erheblich das sich Niederlassen, Loslassen, das Ankommen, befreiende Durchatmen und letztendlich Loslegen in der Kunst des Möglichen.



Der Kurs findet weitgehend im Sitzen statt, Dehnungs- und Bewegungsübungen im Stehen, u.U. abgestützt am Stuhl, gehören jedoch auch zum Ablauf einer Übungseinheit, sogar kleine Ausflüge auf die Bodenmatte können Teil einer Sequenz sein.

Unterstützende Hilfsmittel: Yogagurte, Tennisbälle (Fußmassage), Klangschalen, Entspannungsmusik, je nach Gruppenbereitschaft gemeinsames Mantra tönen oder auch mal ein Lied singen, aufheiternde oder besinnliche Impulse und Geschichten.



Anmeldung



Roland Fasold | Tel. 05441-592035 | mobil 01575-2956418
roland.fasold@gmail.com | info@yogaschule-diepholz.de

www.yogaschule-diepholz.de