

Polarity-Yoga – der wirkungsvolle Energiespender!

In unserem Alltag bewegen wir uns oft zu wenig und zu einseitig. Neben körperlichen Beschwerden kann dadurch auch ein allgemeines Unwohlsein entstehen. Wir fühlen uns müde, erschöpft und es fällt uns schwer, den Herausforderungen des Alltages zu begegnen.

Wenn wir uns bewegen, werden unser Bindegewebe und unsere Organe massiert. Dies wirkt anregend auf den Flüssigkeitsaustausch, der Kreislauf wird intensiviert und es gelangt mehr Sauerstoff ins Gewebe. Dadurch fühlen wir uns vitaler, das Immunsystem wird gestärkt.

Was kann in diesem Kurs erreicht werden?

Durch Polarity-Yoga lernen wir uns und unseren Körper besser kennen. Wir erkennen unsere Blockierungen und lernen, wie wir ihnen auf wirkungsvolle Weise begegnen können. Im Polarity-Yoga werden sanfte, effektive Körperübungen und Positionen eingeübt, welche unsere Energieströme aktivieren. Sie sind damit eine natürliche Hilfe beim Aufbau von Gesundheit und Wohlbefinden. Durch bewusstes Atmen, Dehnen und Bewegen werden Spannungen abgebaut. Unser vegetatives Nervensystem wird unterstützt und das hilft uns beispielsweise dabei, eine gesunde Verdauung zu haben, Muskeln zu entspannen und Stressreaktionen abzubauen. Die Übungen können problemlos in den Alltag eingebaut werden.

Welche Schwerpunkte werden bearbeitet?

- Arbeit mit der Wirbelsäule und dem Rücken
- Reflexe an Füßen und Händen
- Unterstützung der Verdauung
- Gleichgewicht und Erdung
- Ausgleich des Nervensystems
- Abbau von Stress

Zielgruppe:

Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Menschen jeden Alters. Es ist auch möglich, in Ihrer Institution, beispielsweise über Mittag, einen Kurs für Ihre MitarbeiterInnen anzubieten. Die Kosten werden entsprechend dem Stundenaufwand oder gemäss Vereinbarung berechnet.