

## **MEIN VERSTÄNDNIS VON AYURVEDA UND YOGA**

Durch die jahrelange Auseinandersetzung mit Menschen, ihrem Körper, Bewegung, Psyche und Emotionen bin ich der Überzeugung das Geist und Körper zusammen gehören.

Auf der Suche nach Ergänzungen zur klassischen Physiotherapie und der Lymphologischen Physiotherapie bin ich auf Yoga und Ayurvedische Anwendungen gestossen.

## **WAS IST AYURVEDA?**

Ayurveda ist die gesammelte Lebensweisheit der alten Indo-Germanen. „Ayus“ bedeutet Leben oder Lebensspanne und „Veda“ ist reines, vollständiges Wissen.

Ayurveda ist das Wissen oder die Wissenschaft vom Leben in seiner ganzen Reichweite: vom zeitlich begrenzten individuellen Leben bis zum unbegrenzten, kosmischen und zeitlosen Sein; das dem eigenen Selbst zugrunde liegt.

## **DIE DOSHAS – DREIKLANG DER PERSÖNLICHKEIT**

Als Doshas werden im Ayurveda die drei unterschiedlichen Lebensenergien / Regelkräfte Vata, Pitta und Kapha bezeichnet. Als Gesundheit betrachtet man das individuelle Gleichgewicht der drei Doshas.

Um dieses Gleichgewicht und damit mehr Lebensqualität wieder zu erlangen, können Ayurvedische Behandlungen eingesetzt werden.

## **BEHANDLUNGEN**

### **Abhyanga**

Ganzkörpermassage mit warmem Kräuteröl. Führt zu einer tiefen Entspannung, stimuliert die Zirkulation, nährt Haut, Muskeln und Gelenke.

### **Shirodara**

Ölstringuss mit warmem Medizinal-Kräuteröl. Führt zu völliger Entspannung und wirkt harmonisierend.

## WAS IST YOGA?

Yoga mit dem Zweck Wissen durch Wahrnehmung / Erfahrung zu erlangen. Wissen in Bezug auf unseren Körper, das Nervensystem, die Atmung und die Sinne.

Yoga ist ein Schritt in unserer Selbstverwirklichung, in unser eigenes Inneres. Yoga setzt sich zusammen aus Asanas (Körperhaltungen für Mobilität, Kraft und Gleichgewicht), Pranajama (Atemübungen) und Meditation. All dies wird am besten mit geschlossenen Augen durchgeführt. Dadurch ist es uns möglich während den Asanas, dem Pranajama und der Meditation wahrzunehmen und zu innerer Ruhe und neuem Wissen über unseren Körper, unsere Sinne, unser Empfinden und unserer inneren Haltung zu gelangen.

Yoga wird in kleinen Gruppen (4-6 Personen) oder als Einzellektion angeboten.

Daten und Tarife entnehmen Sie bitte den Flyern auf der Webseite [www.human-care.ch](http://www.human-care.ch) unter dem Produkt „Yoga“.