



GESUNDHEITSSPORT
ASTHANGA YOGA

Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Fax.: 2888-4949

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

www.gesondheetszentrum.lu

www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ

INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2.
AUS DEM LIFT GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUS-
GANG SEHEN SIE EIN BLAUES GEBÄUDE. IN DIESEM NEH-
MEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM EMPFANG
DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN.





Yoga / ASTHANGA Yoga

Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Einheit, Harmonie“.

Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Der ideale Einstieg ist das Hatha Yoga. Es bietet viele Instrumente wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Im weiteren Sinne gehören auch gesunde Ernährung und positives Denken dazu.

Wissen und Veränderung kommen nicht von selbst. Nur Üben hilft und niemand nimmt es einem ab.

Asthanga Yoga ist eine intensive Methode, die jedem Übenden Selbständigkeit und vor allem am Anfang Durchhaltevermögen abverlangt.

Für : Personen mit Vorkenntnis im Yoga erforderlich
Mittelstufe & Fortgeschrittene



Programm, Didaktik & Methodik

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamisch-kraftvolle (Hatha-) Yogatradition, deren direkte Wurzeln in Mysore/Südindien liegen. Wir lehren diesen Yogaweg traditionell aber zugleich undogmatisch und vor allem individuell.

Präzise abgestimmte Folgen von Yogastellungen („Asanas“) werden mit einer bestimmten Atemtechnik synchronisiert (das „Vinyasa“-Prinzip). Dabei geht jede Position fließend in die nächste über.

Die intensive Beschäftigung mit

- Körper („Asanas“)
- Atem („Ujjayi Pranayama“)
- der gezielten Verringerung der Wahrnehmung unwichtiger äußerer Einflüsse
- mit Hilfe von Blickpunkten („Drishti“)

beseitigt die meisten „Zivilisationskrankheiten“ und führt zu hoher Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit.



Termine und Zeitumfang

Donnerstags, von 17:15 bis 18:15 Uhr
ausser Schulferien

Anmeldung

Tel.: 28 88-6363 Fax.: 28 88-4949
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Preis

6 Kurse für 120 € oder 12 Kurse für 220€
wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet