



GESUNDHEITSSPORT
YOGA



Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

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 AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GEBÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM EMPFANG DES ZITHA GESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN.





Yoga

Um Yoga zu verstehen, müssen wir es selbst ausprobieren!

YOGA ist ein altindisches Übungssystem, das der Weiterentwicklung der gesamten Person dient. Yoga kennt keine Alterseinschränkung, aber einige Wege, um zu körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen.

Yoga unterschützt deine Selbstheilungskräfte und führt dich zur deiner Mitte. Herz - und Atembeschwerden, Rücken - und Kopfschmerzen, selbst Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen, Asthma und noch so manch anderes Leiden lässt sich mit gezielten Yogaübungen günstig beeinflussen. Konzentration und Gedächtnis verbessern sich und du bekommst Zugang zu deiner Intuition und Kreativität.

Für

Personen jeden Alters



Programm, Didaktik & Methodik

1. Yogastellungen-ASANAS wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich, oder werden wieder beweglich. Wirken auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven.
2. Atemübungen- PRANAYAMA lehren, den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren, indem der Fluß von Prana (Lebenkraft, Energie) reguliert wird.
3. Entspannung vermindert den Energieverlust im Körper. Streß wird abgebaut, das ganze System kommt zur Ruhe.
4. Positivem Denken und Meditation. Wir lernen, wie wir in Frieden leben können. Ist die Bewegung im Geist zur Ruhe gekommen, erkennen wir uns wahres Selbst. Du brauchst weder sportlich noch trainiert zu sein. Mit regelmäßigem Üben, einmal pro Woche, erhöhst Du deine Flexibilität. Du verbesserst Dein Körperbewußtsein und die Atmung. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu, und du gelangst zur inneren Ruhe.

Du wirst feststellen, Yoga macht Spaß!



Wann?

Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene
Montags, Dienstags, Donnerstags
ausser Schulferien

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8-10 Personen begrenzt.
Tel.: 28 88-6363
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Preis

6 Kurse	120 €
12 Kurse	220€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet