



GESUNDHEITSSPORT
VINI-YOGA

Information

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 ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/
PRÄVENTIV MEDIZIN.





ViniYoga

Der Name Viniyoga bedeutet, dass die Übungen und die Konzepte des Yogaunterrichts immer an die Gruppe und an einzelne Teilnehmer angepasst werden. Qualität steht vor Quantität. Therapeutisch ausgerichtete Übungssequenzen werden immer an den Einschränkungen, Möglichkeiten und den Ressourcen der Übenden orientiert. **WIRKSAMKEIT, WOHLBEFINDEN UND SCHMERZFREIHEIT KOMMEN IMMER AN ERSTER STELLE BEI DER PRAXIS UND NICHT SPEKTAKULÄRE POSITIONEN.**

In jeder Stunde werden Körperstellungen (Asanas) geübt. Die verschiedenen Asanas werden möglichst mit dem Fluss der Ein- und Ausatmung vorgenommen, was Konzentration verlangt und diese gleichzeitig schult. Körper, Geist und Atem - diese drei Elemente bilden den Kern des Yoga. Es wird versucht sie in harmonischer Weise anzusprechen, da jedes Element auf die anderen wirkt und alle in einer Wechselbeziehung zueinander stehen. Eine harmonische Wechselbeziehung der drei Elemente wirkt ausgleichend auf dem Mensch.

Durch einen sinnvollen und wirksamen Aufbau der Übungssequenzen, sowie durch ein Angebot alternativer Übungen, werden die Stunden den Besonderheiten jedes einzelnen Teilnehmers angepasst. Dies wird auch durch einen strukturierten Ablauf der Stunden ermöglicht.

Jeder Stunde wird nach folgender Reihenfolge aufgebaut:

EINSTIMMUNG: die Einheit fängt mit einer ruhigen entspannenden Phase an. Dem Geist und dem Körper wird ein bisschen Zeit gegeben, um sich auf die Yoga Praxis vorzubereiten. Ruhe und Entspannung (Abstand vom Alltag) unterstützt die Wahrnehmung und die Selbstwahrnehmung.

ASANAS: Im Viniyoga werden die zwei wichtigen Elemente Asanas (Positionen) und Atmung möglichst miteinander verbunden und synchronisiert. Nach der ruhigen, auflockernden Phase der Einstimmung werden die Positionen (Asanas) zu erst in ruhiger dynamischen Reihenfolge eingenommen und dann eventuell gehalten.

Programm, Didaktik

Der Kurs wird nach Themeneinheiten unterteilt:

Rückbeuge: gezielte Übungen für Kräftigung der Rückenmuskulatur und Öffnung der Brustpartie.

Brustöffnung und Twist: gut für den oberen Rücken und bei Schulterverspannungen

Vorbeuge: gut unter anderem gegen Verspannungen und Beschwerden im unteren Rücken.

Hüftöffnung: gut für eine verbesserte Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Hüfte.

Gleichgewicht: Schulung des Gleichgewichts zur Verbesserung der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln und der Haltung.

Alle fünf Programme werden immer begleitet von stressreduzierenden und ausgleichenden Atem- und Entspannungsübungen.

Termine und Zeitumfang:

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten
Mittwochs, von 9:30 bis 10:30 Uhr
Freitags, von 12:00 bis 13:00 Uhr

Sprache:

Luxemburgisch/Deutsch
Kursleiterin: **Electra Chifari**
Diplomierte Sportwissenschaftlerin

Anmeldung:

Tel.: 2888-6363
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Preis:

6 Einheiten : 120€
12 Einheiten : 220€
wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet