

Inhalte einer Yoga Stunde:

Pranayama/ Atmung / Atemübungen

Prana= Energie

Ayama= Speicherung und Verteilung der Energie

- durch vermehrte Sauerstoffzufuhr und stärkere Ausscheidung von Kohlendioxid wird der Blutkreislauf von Giften befreit
- Beruhigung und Harmonisierung des Geistes
- Erhöhung der Widerstandsfähigkeit des Organismus
- Anregung des Herzmuskels zu besserer Versorgung der Blutgefäße

Sonnengruß

Allgemein: Anregung des Kreislaufs(als "Aufwärmübung" vor der Yogastunde)

Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden gestärkt und gedehnt.

Besondere Wirkung auf die endokrinen Drüsen

Positive Beeinflussung von Hirnanhangdrüse und Zirbeldrüse mit Einfluss auf Schilddrüse, Thymusdrüse, Nebennieren und Bauchspeicheldrüse.

Umfassende Wirkung auf den Stoffwechsel, den Kreislauf, den Blutdruck, die Verdauungstätigkeit und den Fettstoffwechsel.

Asanas (Haltungen)

Körperlich:

- verbessertes Körperbewusstsein
- Stärkung der Skelettmuskulatur
- Lösung von Blockaden
- Dehnung und Kräftigung f. Muskulatur, Bänder, Sehnen, Gelenke
- Anregung des Verdauungsfeuers und Ausscheidung von Schlacken
- Optimales Rückentraining bzgl. Prophylaxe sowie Beseitigung von Schmerzen und Beschwerden.

Seelisch/ Geistig:

Harmonisierend, stressabbauend, befreiend, öffnend.

Helfen bei nervösen Leiden, emotionalen Spannungen,

Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen u.v.m

Bei individuellen Beschwerden kann ich entsprechende Asanas empfehlen.

Entspannung

Zum Abschluss jeder Stunde praktizieren wir verschiedene Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxtion, Body Scan und die klassische kombinierte Yoga Tiefenentspannung. Alle Verfahren bewirken eine vollständige körperliche und seelische Entspannung. Sie führen damit zu innerer Ruhe, regen die Selbstheilungskräfte an, verbessern die Organfunktionen und Stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt.

Mehr Infos über mich: Thorsten Seehafer

www.gesundheitsbausteine.de