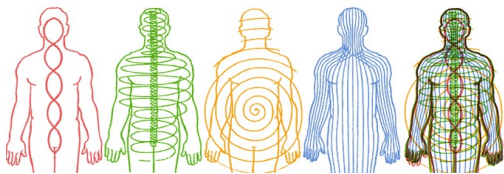


Der integrative Ansatz im Polarity Yoga ist ausgleichen, harmonisieren und entspannen.



Yoga integriert ganzheitlich den Aufbau Ihrer Fitness, Entspannung- und Leistungsfähigkeit. Polarity Yoga fördert den freien Fluss der Lebensenergie zwischen den polaren Körperkräften.

Yogastellungen (Asanas) bringen ein neues Körpergefühl, Flexibilität und Kraft. Muskeln, Bänder und Faszien werden gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule bleibt stark und die Gelenke beweglich.

Atemübungen (Pranayama) erhöht die Vitalität und geben geistige Klarheit. Durch Pranayama wird die Lebensenergie erhöht und die eigene Batterie neu aufgeladen.

Tiefenentspannung aktiviert die Selbstregulation und verhilft zu neuer Lebensfreude.

Emotional- und Mentaltraining (Meditation) Fördert die Fähigkeit sich in der eigenen Mitte zu verankern, damit man die Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen kann.

In einem entspannten Körper fließen die Lebensenergien freier und so bleiben Sie gesünder in allem was Sie tun.



Einstieg und Aufbau mit Einbezug von Atmung, Rücken und Körpersystemen

Der gezielte Aufbau ermöglicht einen sanften Einstieg und orientiert sich an den persönlichen Möglichkeiten.

Mit entspannenden Übungen und aufbauenden Haltungen werden die verschiedenen Körpersysteme in Richtung Gesundheit aktiviert und gestärkt.

Die **Atem- und Rückenschule** ist ein wichtiger Bestandteil davon, damit sich **Wohlbefinden und Fitness** einstellen können.

Losgelöst vom Stress des Alltags kann man mit Polarity Yoga neue Energie auftanken und zur inneren Ruhe finden.

- **Dieser dreiteilige Einführungskurs ermöglicht es mit gezielter Begleitung die Beziehung zum eigenen Körper mit Yoga zu fördern.**
- **Mit kompetenter Anleitung können Körperhaltungen und Bewegungsabläufe autonom den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.**
- **Yoga ist eine gute Möglichkeit, Gesundheit und Freude im Leben einzuladen.**

Kursdaten /Anmeldung

Genauere Infos sind auf dem Anmeldezettel

Kurskosten 3 Lektionen zu 75 Minuten CHF 90.- zahlbar am ersten Kursdatum

Mitnehmen Sportkleider und Socken



Polarity YOGA

Einführungskurs

Urs Meier

Dipl. Polarity Therapeut
Dipl. Yoga-Lehrer



Burgdorf Bahnhofstrasse 43 / Tel. 034 423 70 80

www.gesundheitspraxis-swing.ch