

Offene Yoga-Workshops

Der klassische Astanga Yoga und der 8-stufige Weg zur menschlichen Vollkommenheit

Dieser Workshop richtet sich an alle, die mehr über die Essenz des Yoga erfahren wollen. Er geht in die Tiefe des Yoga und erläutert die stufenweise Entwicklung des menschlichen Bewusstseins durch erprobte Methoden, die schliesslich zum Ziel des Yoga und zur Befreiung (Mukti) der Seele führen. Er strebt die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele an und richtet die Aufmerksamkeit nicht nur auf den Körper. Der 8-stufige Weg des Astanga Yoga gilt als Basis aller Yogaarten und ist gerade in der heutigen Zeit ein Schlüssel zu einem gesunden, ausgeglicheneren und glücklichen Leben.

Datum: Samstag, **18.10.2014**

Zeit: 09.00 – 11.30 Uhr

Kosten: 45 Fr.

Ort: Physioloft | Diepoldsau
Anmeldung per Mail



Leitung: *Silvio Perpmer*

Partner-Yoga

Das Ausführen von Yoga Übungen zu zweit in Verbindung mit dem synchronen Atmen lässt die Yoga-Partner in diesem Zeitraum zu einer Einheit wachsen. Das Wechselspiel zwischen Geben und Empfangen, das dabei entsteht, ist gekennzeichnet von Leichtigkeit, Freude und Vertrauen und lässt vermeintliche Grenzen in erstaunlichem Masse überschreiten.

Partner Yoga ist eine Bereicherung für Körper, Geist und Seele!

Datum: Samstag, **8.11.2014**

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr

Kosten: 45 Fr.

Ort: Physioloft | Diepoldsau
Anmeldung per Mail



Leitung: *Sandra Yilmaz*

Yogalehrer-Ausbildung

Das Astanga-Yoga-Ausbildungszentrum in Hörbranz wird von Silvio Perpmer geleitet. Dort bietet er in seinen neuen, hellen Räumlichkeiten seit 7 Jahren eine zertifizierte Yogalehrer-Ausbildung an. Die nächste Ausbildung startet im Oktober 2014.

Weitere Infos unter www.yogazentrum-silvio.com.

Yoga

Neue Kurse

Hatha Yoga | Chi Yoga

**20%-Gutschein
für alle Yoga-Abos**



Physioloft Wildenastrasse 25 | 9444 Diepoldsau | +41 (0) 71 730 07 78 | www.physioloft.ch

love your body - love your life

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga ist die in Europa bekannteste Yoga-Art. Durch das ruhige Halten der Stellungen wird blockierte Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert.

Der Hatha Yoga ist ein «Weg des Körpers», der jedoch nicht beim Körperlichen stehen bleibt, sondern immer die Gesamtheit des Menschen im Auge behält.

Der Körper soll gesund sein und sich wohlfühlen, um eine Quelle der Freude zu sein.

Chi Yoga

ab 23. September 2014

Bei Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden und kraftvollen Hatha Yoga Stil. Er adaptiert den traditionellen indischen Yoga in die heutige Zeit und richtet ihn auf die Bedürfnisse des modernen Menschen der westlichen Gesellschaft aus.

Ein grundlegendes Element sind die sogenannten Vinyasa Flows: fließende Bewegungsabläufe, bei denen eine Übung in die andere fließt. Diese Flows werden mit der Ein- bzw. Ausatmung synchronisiert.

Chi Yoga ist Meditation in Bewegung. Ziel ist es, Atmung und Bewegung spielerisch eins werden zu lassen, sich selbst und seinen Körper besser kennenzulernen.

Montag	Hatha Yoga	20.00 – 21.15 Uhr	
Dienstag	Hatha Yoga	18.00 – 19.10 Uhr	
Dienstag	Chi Yoga	20.15 – 21.30 Uhr	ab 23. September 2014
Mittwoch	Hatha Yoga 1-2	18.30 – 19.55 Uhr	
Mittwoch	Hatha Yoga 2-3	20.00 – 21.25 Uhr	
Donnerstag	Chi Yoga	08.30 – 09.45 Uhr	ab 25. September 2014
Donnerstag	Hatha Yoga	18.00 – 19.10 Uhr	

Yoga in der Physioloft

Neue Yoga-Kurse, Yoga-Workshops, Yogalehrer-Ausbildung

Aufgrund der steigenden Nachfrage wird das Yoga-Angebot in der Physioloft ausgebaut. Nebst zwei neuen Chi Yoga Kursen gibt es im Herbst auch Yoga-Workshops und in Kooperation mit Silvio Perpmer eine Yogalehrer-Ausbildung. Weitere Infos unter www.yogazentrum-silvio.com.

In einer Zeit, in der berufliche Anforderungen, persönliche Bedürfnisse und familiäre Verpflichtungen parallel gemanagt werden sollen, zerrinnt die Zeit zwischen den Fingern und die Lebensqualität bleibt auf der Strecke. Fähigkeiten wie sich auf den Augenblick zu konzentrieren oder den Moment zu genießen, gehen zusehends verloren. «Der primäre Entscheid für einen Yoga-Kurs-Besuch entsteht deshalb auch häufig aufgrund von Verspannungen, Schmerzen oder Stress», so Denise Rüttimann, Physiotherapeutin und Inhaberin der Physioloft Diepoldsau. «Yoga aus gesundheitlicher Sicht animiert, sich ganzheitlich mit Bewegung, Körper, Atmung und Entspannung auseinanderzusetzen, um dann mit verbessertem Körperbewusstsein und gesteigertem Selbstbewusstsein im Alltag leistungsfähiger und gleichzeitig gelassener und ruhiger zu werden.»

«Die Verschmelzung der Physiotherapie mit den Pilates-, Yoga- und Nia-Kursen hebt uns ab und ist das Erfolgsrezept, das sich in den letzten 10 Jahren bewährt hat», so Denise Rüttimann. Die Kunden schätzen es, sich unter einem kompetenten Dach zu bewegen. Dazu kommt, dass die Physioloft das einzige Pilates-Yoga-Nia-Studio im Rheintal ist, das Krankenkassen-anerkannt ist.

Weitere Infos und Anmeldung www.physioloft.ch oder 071 730 07 78