



# Yoga und Mehr

## Grundkurs Yoga mit integriertem Beckenbodentraining

### Wieso Yoga und Beckenboden?

Den Yoga verstehe ich als Entwicklungsweg in mehr körperliche und geistige Freiheit. An den Anfang stelle ich deshalb die bewusste Auseinandersetzung mit dem Körper in Form von Spür-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen, die eine verbesserte Eigenwahrnehmung ermöglichen sollen und leicht in den Alltag integrierbar sind.

Der Yoga nennt diese Übungsform „Asana“. „Asana = Sitz- respektive Körperübung“ leitet sich aus dem Sanskritstamm „as = Sitz“. An der Basis des Sitzens liegt das Becken mit dem Beckenboden, der mithilfe die inneren Becken- und Bauchorgane zu stützen. Als Folge eines zu schwachen Beckenbodens können Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Organsenkungen, schlechte Blutzirkulation in den Beinen, Prostata- und andere Probleme auftauchen.

### Was können Sie von diesem Grundkurs erwarten

- Aufbau und Einführung von Yoga-Übungen im Stehen, Stützen, Liegen und Sitzen
- Einführung in einfache Atemübungen, die ausgleichend wirken
- Verbesserung der Eigenwahrnehmung
- Kräftigung des ganzen Körpers
- bewusste Vernetzung der Beckenbodenmuskulatur zu Beinen und Rumpf
- und vieles mehr

### Kursdaten 2012

|                 |  |
|-----------------|--|
| Oberrieden      | 15./22./29. Mai, 5./12./19./26. Juni, 3./10./17. Juli, 21./28. August, |
| GAWO            | 4./11./18. September, 23./30. Oktober, 6./13./20./27. November,        |
| 19.30-20.45 Uhr | 4./11./18. Dezember  |

### Preis

2 Raten à CHF 400.-- zahlbar zu Beginn resp. Mitte des Kurses  
für 2 x 12 Kurseinheiten à 1¼ h, inkl. 1 Privatstunde, Yogamatte und Kursunterlagen

### Information und Anmeldung

Gabriele Zimmermann  
044 726 90 74 oder 076 22 66 333 oder [info@yogaundmehr.ch](mailto:info@yogaundmehr.ch)