

Veranstaltungsort und Anmeldung

MEDIARE Naturärztegemeinschaft, Talstrasse 39, 4104 Oberwil
Jeweils montags und dienstags von 19h bis ca. 21h

Anfragen erreichen mich unter der Nummer 076 221 15 15 oder per
Mail unter info@atmayoga.ch

Erreichbarkeit

Tram Nr. 10 / 17 Richtung Ettingen / Rodersdorf, Haltestelle Oberwil.
Die Naturärztegemeinschaft befindet sich 3 Min. von der Tramstation
entfernt. Ein detaillierter Lageplan befindet sich auf unserer Homepage
www.mediare-ng.com

Daten

Der Yogakurs findet wöchentlich statt und ist fortlaufend.
Das Programm wird der Konstitution und Beweglichkeit der
Teilnehmenden angepasst.

Virtuelle Teilnahme über Zoom /Youtube auf Anfrage.

Kosten

CHF 40.- pro Abend (Dauer ca. 2 Std.)
Es nehmen max. 6 Personen teil.

Mitbringen

Bitte eine Decke und lockere Kleidung mitbringen. Gymnastikmatten
sind vorhanden.

*siehe: <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/introduction-to-yoga>

MEDIARE
Naturärztegemeinschaft

Yoga & Meditation

Leitung: Luzius Jegher

Zum Kurs «Yoga & Meditation»

Yoga kann als das Üben einer Gruppe von Asanas (Bewegungen oder Stellungen) verstanden werden, die ein ganzheitliches Erleben unseres Organismus' zum Ziel hat. Yoga wirkt also nicht nur auf den Körper, sondern auch auf unser Herz und verändert auch unsere Gedankenwelt positiv. Es ist ein Prozess, in dem wir lernen, uns selbst und unser Leben vollständiger und klarer wahrzunehmen – auf eine direkte, selbstsichere und offene Weise.

Die Wirkung längerer konsequenter Yogaübung äussert sich im Bewusstsein für Spannungen und deren Ursachen.

Zudem fühlen wir uns selbstsicherer und zufriedener und können besser mit Extremsituationen umgehen. Es bereitet uns Freude, anderen mit Empathie und Mitgefühl zu begegnen.

Yogaübungen bewegen uns liebevoll aus der gewohnten Behaglichkeit, unseren üblichen Sitz- und Liegepositionen hinaus und schenken uns einen neuen Blick auf unseren Organismus. Wir werden uns der zuvor unbewussten Areale bewusst und füllen sie mit Leben. Wir erkennen mehr von uns und lernen, uns so anzunehmen, wie wir sind.

Yoga wirkt positiv auf Körper und Geist. Gemäss medizinischer Studien (Z.B. der Harvard medical school*) kann Yoga u.a. folgende positive Wirkungen haben:

- Es wirkt reduzierend auf Stress, das Risiko für Herzkrankheiten, den Cholesterinspiegel und die Risikofaktoren für Herzkrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck.
- Es stärkt das Immunsystem und schärft den Verstand.
- Lindert Depression, Angstzustände, posttraumatische Belastungsstörungen und wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus.
- reduziert Schmerzen im Rücken und in den Gelenken (Arthritis).

Laut einer Studie beanspruchen Yoga Übende 43% weniger medizinische Dienstleistungen.

Vorgehen

In meiner Yogastunde wechseln sich klassische Stellungen in verschiedenen Abwandlungen mit **Ruhephasen** ab, in denen ich zu meditativem Betrachten anleite.

Oft benütze ich eine **Klangschale** um dieses "Nach-Innen-Wenden" zu unterstützen. Je nach dem wird die Klangschale auf oder an den Körper gelegt, um lokale **Verspannungen zu lösen**.

Als Abschluss leite ich eine **Tiefenentspannung** an, die ca. 15 Min. dauert. Je nach Bedürfnis ist danach noch Zeit für ein **Gespräch**.

Der Unterricht dauert ca. 2 Std.

Die Übungen werden individuell der Konstitution und Beweglichkeit der Teilnehmenden angepasst.

Leitung

Luzius hat sich zum Heilpraktiker (Fachrichtung Akupunktur / TCM) ausbilden lassen, ist in diesem Beruf jedoch nicht mehr aktiv.



Hatha Yoga erlernte er als 21-Jähriger und vertiefte seine Kenntnisse während eines mehrjährigen Klosteraufenthalts in Dänemark.

Er unterzog sich ausgedehnten Studien und Meditationsretreats in Indien unter der Leitung verschiedener spiritueller Meister.

Er ist Vater von drei Kindern und lebt zusammen mit seiner Familie in Arlesheim.