

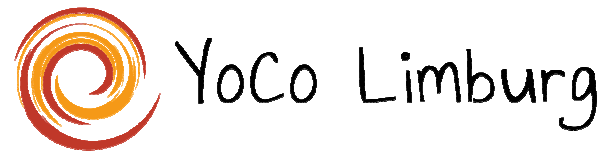
Ganzheitlicher Yoga

ist eine kraftvolle Synthese aus dem zeitlosen Wissen fernöstlicher Mystik und nachweisbaren Erkenntnissen abendländischer Wissenschaften wie Hirnforschung, Psychologie und Sportmedizin. Neben Einflüssen aus verschiedenen modernen Yogastilen sowie der buddhistischen Psychologie wird v.a. die Tradition Swami Sivanandas (†1963) gelehrt. Sivananda war indischer Arzt und ein großer Yogameister unserer Zeit, der die verschiedenen Yoga-Wege (Hatha, Jnana, Raja, Kundalini, Bhakti und Karma Yoga) in harmonischer Weise kombinierte.

Alle Übungen werden auf die individuellen Bedürfnisse, Wünsche und körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt.

- montags & mittwochs von
19:15 - 20:45
- sanftes & herausforderndes Üben
- Tagesworkshops auf Anfrage

Zeit • Ruhe • Kraft



Yoga & Coaching
Elisabeth Meyer-Siemon

Blumenröder Straße 50
65549 Limburg
Telefon: 06431 / 215 752
E-mail: info@yoco - limburg.de



Ganzheitlicher
Yoga



Gesunder Körper
Klarer Geist
Offenes Herz

[www.yoco-limburg.de](http://www.yoco-limbург.de)

Yoga

(Sanskrit: Einheit, Harmonie) ist ein Jahrtausende altes, praktisches Übungssystem zur ganzheitlichen Entwicklung Deiner Persönlichkeit. Es geht dabei nicht nur um körperliche Fitness, sondern auch um geistige Klarheit und seelische Gesundheit.

Neben der Anleitung zur korrekten Ausführung der Körperstellungen (Asanas), werden die philosophischen Hintergründe des Yogasystems beleuchtet und die Wirkung der Übungen auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene erklärt.

Yoga hat seine Wurzeln in der altindischen Kultur, lässt sich aber problemlos vereinbaren mit den Philosophien und Vorstellungen anderer Kulturen.

Teilnehmerstimmen:

„Ich gehe vom Yoga jedes Mal gestärkt, erfrischt, entspannt und freudig wach nach Hause!“

„Die Yogastunde ist meine allwöchentliche Oase zum Auftanken. Hier finde ich wieder zu mir zurück!“

Die Elemente der Yogastunde

- * Anfangsentspannung + Lockerungsübungen
- * Atemübungen (Pranayama)
- * Körperübungen (Asanas)
- * Meditation / mentales Training
- * Tiefenentspannung (progressive Muskelentspannung mit Autosuggestion, Visualisierung, Traumreisen, Musik)

Regelmäßiges Üben von Yoga schenkt Dir

- * Ein Gefühl völliger Entspannung
- * Verschwinden von Rücken- / Kopfschmerzen
- * Reduzierung von Schulter- / Nacken - verspannungen
- * Positives Körpergefühl
- * Mehr Energie
- * Neue Vitalität
- * Geistige Klarheit und Willenskraft
- * Stärkung des Immunsystems
- * Neues Selbstvertrauen
- * Verbesserung der Konzentration
- * Allgemeine Ausgeglichenheit

Elisabeth Meyer-Siemon



Jahrgang 1974 / verheiratet / 2 Kinder

- * Yoga - Lehrerin (BYV)
- * Art of Feminine Presence® - Coach
- * NLP - Practitioner (INLPTA)
- * Systemikerin

Mein Unterrichtsstil vermittelt eine Übungsweise, die von Respekt und Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber erfüllt ist.

Die Teilnehmer lernen, ihren Körper und ihre Bedürfnisse wieder mehr zu spüren, sich damit wohl zu fühlen, wertzuschätzen, was ist, und dabei über alte Begrenzungen hinauszuwachsen.