

## **Hatha - Yoga nach B.K.S. Iyengar -Training für Körper, Geist und Seele !**

Was ist Hatha Yoga nach B.K.S Iyengar?

Es handelt sich hierbei um Körperübungen, welche die skelettnahe Muskulatur stärken. Das heißt, die meiste Zeit arbeiten wir nur mit unseren großen Muskeln. Die kleinen Muskeln, die für „Feinabstimmung“ der Bewegungen zuständig sind, werden vernachlässigt.

Die uns als Hatha-Yoga bekannten Körperübungen und Atemtechniken wurden in Indien über viele Jahrhunderte entwickelt und erforscht. Um diese Tradition und Wissenschaft für die Welt des 20. und 21. Jahrhunderts zu interpretieren, hat B.K.S Iyengar seit den 30er Jahren kontinuierlich an diesem überlieferten Wissen gearbeitet. Er verfeinerte die Atem- und Übungstechniken so, dass uns heute diese bekannte, wirksame und zeitgemäße Methode des HathaYoga zu Verfügung steht.

Heute ist B.K.S. Iyengar mit über 80 Jahren noch immer als Yogalehrer in Indien tätig und gilt als einer der besten Yogalehrer der Welt.

Ein ganz besonderes Thema: Yoga für die Frau!

Eine Frau ist physisch und auch psychisch anders strukturiert als ein Mann. Man bedenke allein die Tatsache, dass Frauen Kinder gebären und ihr Körper deshalb sehr flexibel sein muss.

Durch mangelnde Bewegung, ungewohnte Arbeiten oder einseitige Belastungen verringert sich diese Flexibilität. Verhärtung, Verkrampfung und Starre sind die Folge. Es können Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Krampfadern, Menstruationsbeschwerden, Beschwerden in der Schwangerschaft entstehen.

Durch gezielte Übungen werden besonders das kleine und große Becken, der untere Rücken und die Beine angesprochen. Die trainierten Körperregionen (Muskeln, Sehnen, Bänder und das Bindegewebe) werden durch die Übungen verstärkt durchblutet, Giftstoffe abtransportiert und wichtige Nährstoffe zur Versorgung der verschiedenen Gewebe können wieder aufgenommen werden.

Zum Thema Yoga für die Frau werden zur Zeit im „Zentrum für Bewegung und Gesundheit“ folgende Termine angeboten:

- Freitag, 07.05.2004 - 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
- Freitag, 14.05.2004 - 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
- Freitag, 04.06.2004 - 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an **Zentrum für Bewegung und Gesundheit**, Bachwiese 28, 97276 Margetshöchheim, Telefon: 0931 - 460 75 43

oder an **Naturheilpraxis Heike Schaumburg**, Telefon: 0931 - 35 39 822

Mit bester Empfehlung

Heike Schaumburg  
Heilpraktikerin