Entdecke die Kunst der Entspannung mit Restorative Yoga:

«Less is the new More»

Restorative Yoga ist eine sanfte Yoga Form, die den Körper entspannt und den Geist beruhigt. In diesem «Sweet Space» des Nichtstuns geschieht tiefgreifende Veränderung – körperlich, emotional und mental.

Körperliche Heilung durch vollständige Entspannung: *Restorative Yoga hat eine tief therapeutische Wirkung. Indem der Körper gestützt wird, erhalten die Muskeln die Erlaubnis, vollständig loszulassen. Durch das lange, bewegungslose Halten werden die Faszien und die darin verlaufenden Energiebahnen stimuliert. Du lässt jegliche Anstrengung los und verweilst in deiner Komfortzone.*

Mentale und emotionale Gelassenheit: *In dieser Yoga Form gibt es keine Notwendigkeit für Leistung, stattdessen tritt eine heilsame Stille ein. Weniger ist mehr! Du musst nichts kontrollieren oder erreichen, dafür darfst du dem Sein mehr Raum geben und die meditative Stille im Hier und Jetzt erfahren.*

Das Geheimnis liegt im bewussten Sein: *Restoratives Yoga konzentriert sich weder auf das Dehnen noch auf das Stärken des Körpers. Der Fokus liegt auf dem meditativen Zustand des bewussten Seins im gegenwärtigen Moment. Bei jeder Übung geben wir uns der Schwerkraft und dem Moment vollkommen hin: Je grösser dein Wohlbefinden, desto tiefer die Wirkung. Du erlebst tiefe, nährende Entspannung auf allen Ebenen, während dein Geist in der meditativen Alpha-Phase verweilt. In diesem Zustand kann dein Körper regenerieren und Selbstheilung ist möglich.*

Die Kunst der Entspannungstechnik: *Restorative Yoga setzt auf das lange Halten der Positionen (3–20 min.) unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel. Diese Technik wirkt ähnlich wie ein heisses Bad, löst Muskelverspannungen und kann sogar Schmerzen lindern. Der Parasympatikus, welcher für Ruhe und Erholung sorgt, wird aktiviert.*

Tauche ein in die Welt des Restorative Yoga: Weniger tun, mehr fühlen.

Jeden Dienstag, 20.15 Uhr, mit Ivana