



# Yoga

Ein ganzheitlicher Ansatz in Prävention und Therapie

## Mentales und psychisches System

Wahrnehmen/Fühlen/Denken/Vorstellen/Erinnern

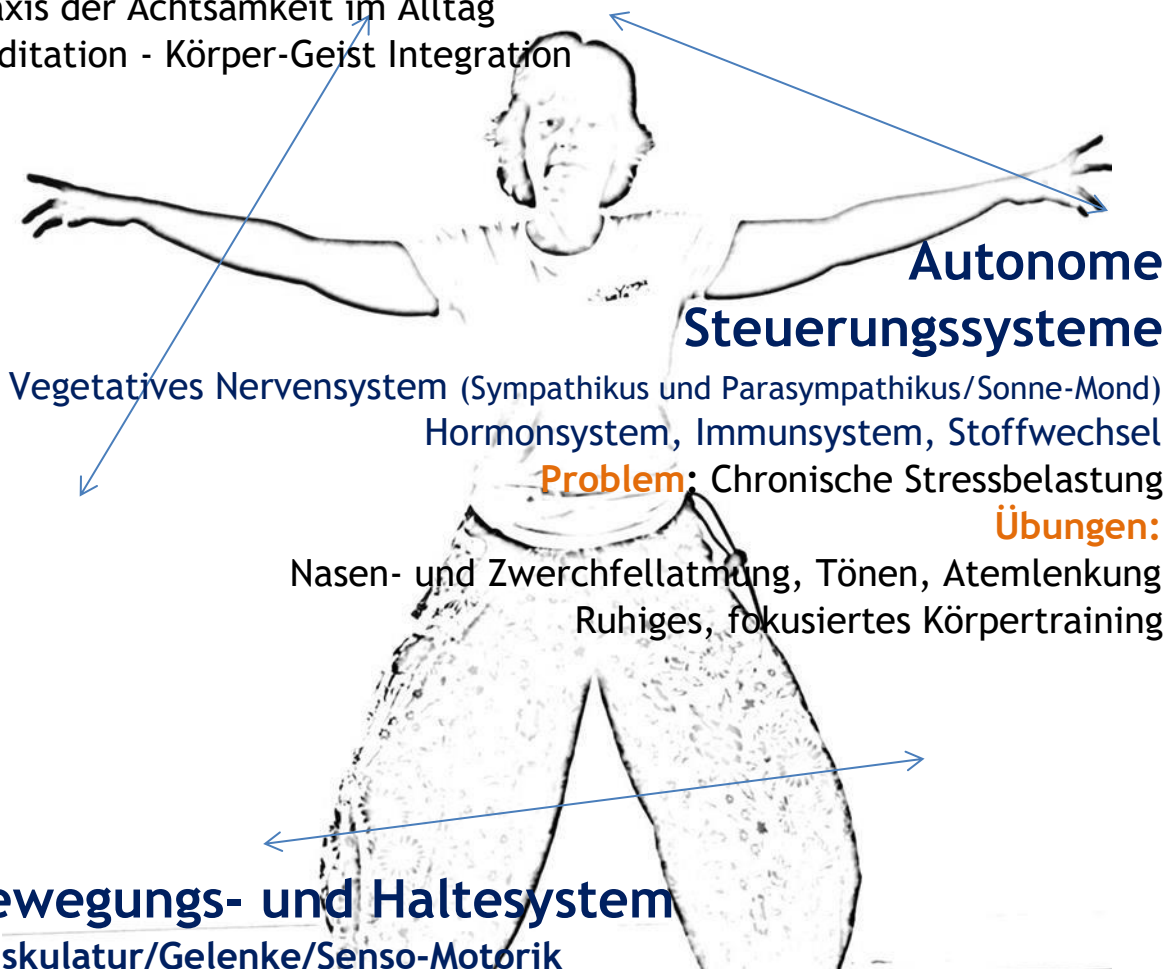
**Probleme:** Selbstwahrnehmung, Emotionen, Glaubenssätze

**Übungen:**

Philosophie, die auf Frieden, Zufriedenheit und Einfachheit basiert.

Praxis der Achtsamkeit im Alltag

Meditation - Körper-Geist Integration



## Autonome Steuerungssysteme

Vegetatives Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus/Sonne-Mond)

Hormonsystem, Immunsystem, Stoffwechsel

**Problem:** Chronische Stressbelastung

**Übungen:**

Nasen- und Zwerchfellatmung, Tönen, Atemlenkung

Ruhiges, fokussiertes Körpertraining

## Bewegungs- und Haltesystem

Muskulatur/Gelenke/Senso-Motorik

**Probleme:**

Fehlhaltungen, Verspannungen, Gelenkverschleiß,

Sehnenverkürzung, Probleme mit Koordination und Gleichgewicht

**Übungen:**

Korrektur der Körperstatik durch Achtsamkeitstraining

Dehnungs- und Kraftübungen

Entspannungstechniken