Yoga & Ayurveda

Yoga SatNam

Der Yoga gehört als ein wichtiger Bestandteil zum Ayurveda und vertritt innerhalb dieser alten Wissenschaft und Gesundheitsmedizin den Teil der heilenden Bewegungsformen.

Die ayurvedische Medizin hat ihren Ursprung historisch und geographisch in Indien und versteht sich als eine universelle Wissenschaft, im Sinne der Gesamtheit der naturgemässen Prinzipien von Heilung und Gesundheit. Ihr wird immerwährende Gültigkeit und sehr altes Erfahrungswissen zugesprochen. Dass wir Ayurvedisches Wissen im herkömmlichen Yoga *mit einbeziehen* heisst nichts anderes, als in diesem Zusammenhang den Lebensprinzipien und somit Ursächlichkeiten von Gesundheit zu begegnen.
Wenn wir diese bewusste Verbindung von unserer Yogapraxis mit dem ayurvedischen Fokus eingehen, werden wir mit der Fähigkeit beschenkt, unser Sein und gesamtes Wesen in einem ganzheitlichen Sinn wahrzunehmen. Wir gewinnen das Empfinden des Verbunden-Seins mit Allem.

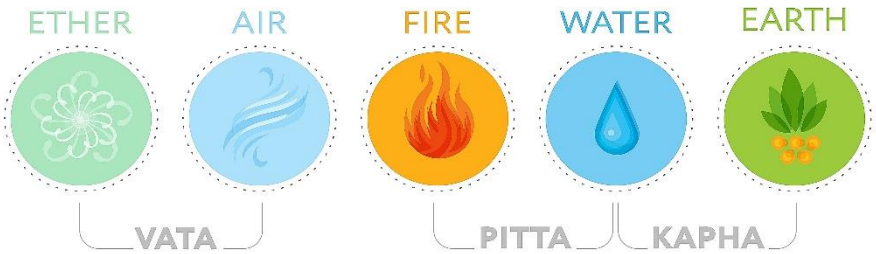
Dieses Eins-Sein mit dir selbst lässt eine wunderbare innere Quelle von Kraft entstehen, sowohl für die Fähigkeit der Wahrnehmung wie auch im lebensvollen Ausdruck *als* ein beseeltes Wesen.

Die Asanas (Haltungen) können wir bewusst als regulierend und regenerierend erleben und lernen dabei wichtige, z.T. noch unbewusste Aspekte unserer persönlichen Verfassung kennen.
Wir begegnen unseren langjährigen, oft hartnäckig beeinträchtigenden Alltagshaltungen oder Bewegungsmustern (welche uns nicht zuletzt auch aus Bequemlichkeit zur Gewohnheit geworden sind) mit neuer Fokussierung und unterstützender Atmung.
Die sofortigen, energetisierenden und ausgleichenden Wirkungen sind wahrhaftig erstaunlich und öffnen Türen zu Veränderung / Erneuerung im Denken, Entscheiden, Kommunizieren und Handeln.

Yoga & Ayurveda

Yoga SatNam

Laut ayurvedischem Wissen besitzt jedes Individuum eine persönliche schwerpunktmässige Ausprägung des Zusammenwirkens von **drei Doshas** = den sogenannten Konstitutionstypen **Vata, Pitta und Kapha.**



Entsprechend deiner persönlichen Konstitution sorgt hier *Yoga mit Ayurveda* entweder vermehrt für **Stabilität, Erdung, Ausdauer und wärmende Ruhe**
für **Kühlung des Körpers und des Temperaments sowie zur sanften Regulierung der mentalen, emotionalen und kräftemässigen Befindlichkeit**
oder aber für eine **allgemeine Kräftigung und Stärkung sowie für Flexibilität und energetische Aktivierung**.
Damit wird ein nachhaltiger und harmonisierender Ausgleich von Aktivität und Passivität für die individuelle Balance deiner Kräfte erreicht.
Zur *ayurvedischen Wissenschaft* gehören einerseits die Medizin, dosha-bezogene unterstützende Bewegungsmuster (Yoga) , eine gesunde, aufbauende und entschlackende Ernährung; andererseits unterstützt ein entsprechend bewusster und achtsamer Lebensstil mit gesunden Rhythmen von Aktivität und Ruhen – idealerweise auch verbunden mit Meditationspraxis – unser ganzheitliches Wohlbefinden.

In Verbindung mit dem Inneren Licht – unserem Wahren Selbst – in Sanskrit *Sat Nam* genannt - erschliesst sich uns damit der unendliche Seelenraum.
Darin begegnen wir unserem Lebenssinn - eingebettet in die allumfassende Schöpfung.