

Wohlfühlklänge statt Novemberblues

NORDERSTEDT (pmi). Das Ganzheitliche Gesundheitszentrum Yoga Vidya Norderstedt lädt am Sonntag, 8. November, von 11 bis 17 Uhr zu einem Tag der guten Schwingungen mit Yoga, Klang und Ayurveda ein, um in der Zeit, in der Sonne, Licht und Wärme fehlen und einem der Novemberblues packt, hier gezielt einen Ausgleich zu setzen.

Im Mittelpunkt steht dabei der Klang. „Sanfte Klänge und gute Schwingungen bringen Körper und Seele in Einklang“, berichtet Michaela Birr. Sie ist als Entspannungspädagogin und Klangtherapeutin tätig und erlebt in ihrer Arbeit, wie wohltuend Klangmassagen und Klangmeditationen wirken. Damit hilft sie gestressten Menschen, zur körperlichen Entspannung, inneren Ruhe und Gelassenheit zu finden. Am 8. November gibt sie Interessierten einen Einblick in das Reich der Wohlfühlklänge.

Auf dem Programm steht



Yoga, Klang und Ayurveda am Tag der guten Schwingungen.

Foto: pmi

ein Mix aus Vortrag und Erleben. So können die Besucher hören und spüren, wie Klangschalen auf dem Körper wirken. Bei einer Klangreise begleiten die beruhigenden Töne von BEK-drum und ocan drum eine gesprochene Phantasiereise. Und bei der abschließenden Klangmeditation führen allein die Klänge von Gong, Klangschalen und Koshi in die Entspan-

nung. Weitere Programmpunkte rund um das Thema „Klang und gute Schwingungen“ bringen der Yogalehrer Stefan Oettlein und die Ayurveda-Beraterin Renate Lewenz ein.

So wird es an diesem Tag auch eine Klangyogastunde geben, bei der die Töne der Klangschalen die Übungen untermalen sowie eine Yogastunde mit Mantrarezitatio-

nen. In der Ayurveda-Oase demonstriert Renate Lewenz die Fußmassage mit Kaash-Schalen. Wer sich Wohlfühlmomente mit nach Hause nehmen möchte, kann Kaash-Schalen und andere Ayurvedaproukte sowie Klangschalen erwerben, vielleicht auch als ein schönes Weihnachtsgeschenk für liebe Menschen.

Bei der Buchung einer Klangmassage gibt es an diesem Tag 10 Prozent Rabatt auf den Preis. Zusätzlich bietet die Klang-Lounge die Möglichkeit, sich bei Tee, Obst und Gebäck zu entspannen und ins Gespräch zu kommen. Dieses vielfältige Angebot rund ums Thema „Gute Schwingungen“ genießen die Besucher bei einem Eintritt von 15 Euro im Ganzheitlichen Gesundheitszentrum Yoga Vidya Norderstedt, Am Birkenhof 25.

Weitere Infos und das Programm erhalten sie unter www.yoga-vidya.de/norderstedt oder 040/52 98 56 74.

SONDERVERÖFFENTLICHUNG / ANZEIGE

Fit & Gesund

Yoga-Oasen für den Alltag sichern

Business-Yoga im Büro wirkt dem Smartphone-Nacken entgegen

Norderstedt (pmi). Die Sommerferien sind vorbei und der Wiederstart in den Berufsalltag hat begonnen. Leider gerät dabei allzu schnell die Entspannung aus dem Urlaub wieder in Vergessenheit. „Unsere täglichen Anfängerkurse ermöglichen ihnen, gezielt entspannte Yoga-oasen in den Alltag zu integrieren“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt.

„Hier können die positiven Entspannungserlebnisse aus dem Urlaub regelmäßig aufgefrischt werden und bleiben so dauerhaft erhalten.“ Yoga Vidya Norderstedt bietet in dem Gesamtheitlichen Gesundheitszentrum Am Birkenhof 25 täglich Anfänger- und Fortgeschritten-Yogakurse sowie Rücken-, Entspannungs- und Kinderyogakurse an. Ein Einstieg in die offenen Kurse



Auch der Kopfstand ist eine Yoga-Übung. Foto: pmi

ist jederzeit und ohne Voranmeldung möglich.

Die Kurse können im Rah-

men einer kostenlosen Probestunde ausprobiert werden. Die Übungen wirken gezielt auf Körper und Geist und helfen den Kopf schnell wieder frei zu bekommen. Dies geschieht durch die optimale Kombination aus Atemübungen, Entspannungstechniken und Yoga-Körperübungen mit fließenden Abfolgen aber auch mit meditativen Sequenzen.

Durch gezielte Atemübungen wird der Körper entschlüsselt. Durch spezielle Entspannungstechniken, zum Beispiel aus dem Autogenen Training, der progressiven Muskelrelaxation oder dem Bodyscan, lernt der Körper die Entspannung zuzulassen und auch im Alltag achtsam für sich zu sorgen. Schon nach der ersten Yoga-Stunde ist eine Veränderung im Körper zu spüren und mit regelmäßiger Yogapraxis

bleibt das Gleichgewicht aus der Urlaubsentspannung auch im Berufsalltag erhalten.

Yoga Vidya Norderstedt bietet auch das Business Yoga vor Ort im Betrieb an, denn Yoga kann man problemlos auch im Anzug betreiben. 30 bis 60 Minuten mittags oder tagsüber sind ausreichend, um eine Entspannung zu finden und somit direkt am Arbeitsplatz in den Genuss von mehr Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Konzentration zu kommen und weit verbreiteten Beschwerden wie Büroaugen und Smartphone-Nacken entgegenzuwirken.

Für Businessyoga reicht die Ausstattung eines Konferenzraumes aus.

Info: www.yoga-vidya.de/norderstedt oder unter 0 40/52 98 56 74.