

Meister-Eckhart-Haus

Meditation & Identität

2a

Yoga kann man mit 9 Jahren üben
aber auch mit 90, nur anders.

Gesundheitsprävention Marma-Yoga® II

mit Brigitte Weißert

Marma-Yoga® ist aktive Körperarbeit, Wahrnehmungsschulung, bewusste Reflexion und ein Weg zur Selbst-Erkenntnis.

Diese Übungen sind eine Form, mit dem Körper zu kommunizieren:

Grenzen austesten – Grenzen respektieren – Grenzen eventuell erweitern.

Er antwortet in aktuellen Situationen und in präzise ausgeführten Haltungen/Asanas in seiner eigenen Sprache durch eindeutige Merkmale: z.B. ein angenehmes Wohlgefühl in wohlgenährter dehnfähiger Muskulatur, gut geschmierten Gelenken, aber auch feuchten, kalten Händen, trockenen Schleimhäuten, brennenden Augen, Zittern in den Beinen, Druckgefühlen in Hals und Brustkorb etc. Er fährt Reflexe aus wie Schutz-, Schon-, Kampf-, Greif- und Fluchreflexe.

Bekanntere Reflexe sind z.B. das Hochziehen der Schultern als Schutzreflex und das Anspannen des Unterkiefers (Zähnezusammenbeißen) als Greifreflex in Situationen der Verunsicherung. Wenn man den Halt in der eigenen Mitte verliert, sucht sich der Körper automatisch Ersatzhalt.

Es gilt, die Kräfte der Selbstregulation anzuregen, die Merkfähigkeit während des regelmäßigen Übens so zu schulen, dass wir Fehlhaltungen und Fehlverhalten in unser Bewusstsein holen, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten so üben, dass wir unsere persönlichen Grenzen nicht mehr überschreiten und ohne Leistungsdruck zu Ruhe und Gelassenheit und somit auch zu einem anderen Umgang mit uns selbst und auch mit anderen Menschen kommen.

Die REMBO-Rezeptoren® aus dem shake-spear-Aktivierungstraining® können in diesem Kurs gezielt zur Bearbeitung des schmerzleitenden Systems eingesetzt werden.

→ Neuers Angebot, speziell für Menschen ab 60
Jeden Montag von 18.00 bis ca. 19.30 Uhr.

Einzelkarte 10,00 € Zehnerkarte 75,00 €

Offene Abende - Anmeldung nicht erforderlich

Brigitte Weißert, Goch, ist Pädagogin für Psychosom. Gesundheitsbildung®
und shake-spear-Aktivierungstrainerin®