



## INFORMATIONSBLATT FOLGE 038

# TANTRA - YOGA

mit Übungen aus dem Tao - Yoga

### Schwerpunkt des Kurses:

1. Über hundert Körperstellungen (Asanas), die heilend auf den Gesamtorganismus wirken. Dadurch werden die Bänder, Sehnen und Muskeln gekräftigt und gedehnt, die Kondition aufgebaut, Gelenks- Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden behoben und die Tätigkeiten der inneren Organe aktiviert. Die heilende Wirkung der Position wird zusätzlich durch eine bestimmte Massage verstärkt.

### 2. Heilatmung (Pranayama)

In den Atemübungen werden durch vermehrte Sauerstoffzufuhr die Lungen und das Blut von Schadstoffen gereinigt, Körper und Gehirnzellen aktiviert, Bronchialerkrankungen, Asthma etc. verbessert. Die Yogaatmung wirkt beruhigend und erhöht die Konzentration.

### 3. Energieübungen und Meditation

Viele Menschen leben leider nur auf einem geringen Energieniveau. Probleme, Sorgen und Ängste belasten sie. Durch eine zusätzliche negative Lebenseinstellung kommt es zu seelischen und organischen Erkrankungen. Tiefenentspannung, positives Denken und ein verstärken des Energiefeldes führen zu einer kraftvollen Lebensenergie und Vitalität. Durch die Meditation gewinnt man innere Stabilität und Ruhe.

