

Zum Kurs «Yoga & Meditation»

Yoga kann als das Üben einer Gruppe von Asanas (Bewegungen oder Stellungen) verstanden werden, die ein ganzheitliches Erleben unseres Organismus' zum Ziel hat. Yoga wirkt also nicht nur auf den **Körper**, sondern auch auf unser **Herz** und verändert auch unsere **Gedankenwelt** positiv. Es ist ein Prozess, bei dem wir lernen, uns selbst und unser Leben vollständiger und klarer wahrzunehmen – auf eine direkte, selbstsichere und offene Weise.

Die Wirkung längerer konsequenter Yogaübung äussert sich auch in einem sich erweiternden **Bewusstsein** für Spannungen und deren Ursachen.

Zudem fühlen wir uns zentrierter und zufriedener und können besser mit Extremsituationen umgehen. Es bereitet uns **Freude**, anderen mit **Empathie** und **Mitgefühl** zu begegnen.

Yogaübungen bewegen uns liebevoll aus der gewohnten Behaglichkeit, unseren üblichen Sitz- und Liegepositionen hinaus und schenken uns einen neuen Blick auf unseren Organismus. Wir werden uns der zuvor unbewussten Areale bewusst und füllen sie mit Leben. Wir erkennen mehr von uns und lernen, uns so anzunehmen, wie wir sind.

Yoga wirkt positiv auf Körper und Geist. Gemäss medizinischer Studien (Z.B. der Harvard medical school*) kann Yoga nachweislich folgende positive Wirkungen haben: - **Yoga**

- **wirkt** reduzierend auf Stress, das Risiko für Herzkrankheiten, den Cholesterinspiegel und die Risikofaktoren für Herzkrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck.
- **stärkt** das Immunsystem und schärft den Verstand.
- **lindert** depressive sowie Angstzustände und posttraumatische Belastungsstörungen.
- **verbessert** die Schlafqualität.
- **reduziert** Schmerzen im Rücken und in den Gelenken (Arthritis).

Vorgehen

In meiner Yogastunde wechseln sich klassische Stellungen in verschiedenen Abwandlungen mit Ruhephasen ab, in denen ich zu meditativem Betrachten anleite.

Oft benütze ich eine Klangschale um dieses "Nach-Innen-Wenden" zu unterstützen. Je nach dem wird die Klangschale auf oder an den Körper gelegt, um lokale Verspannungen zu lösen.

Als Abschluss leite ich eine Tiefenentspannung an, die ca. 20 Min. dauert.

Je nach Bedürfnis ist danach noch Zeit für ein Gespräch.

Der Unterricht dauert ca. 2 Stunden.

Kurzinfo über Luzi

Ich habe mich zum Naturheilpraktiker (Fachrichtung Akupunktur / TCM) ausbilden lassen, bin in diesem Beruf jedoch nicht mehr aktiv.

Hatha Yoga erlernte ich als 21-Jähriger unter Swami Narayanananda und vertiefte meine Kenntnisse während eines mehrjährigen Klostersaufenthaltes in dessen Ashram in Dänemark. Mein Wissen über andere Yoga-Systeme (Yantra-Yoga, Yin Yoga etc.) lasse ich in die Auswahl der Asanas bzw. deren Varianten miteinfließen.

Bevor ich eine Familie gründete, verbrachte ich viel Zeit in Meditationsretreats in Tiruvannamalai. Danach zog es mich mehr nach Amritapuri zu Mata Amritanandamayi, unter deren Anleitung ich meine spirituellen Übungen weiterführe.

Ich lebe mit meiner Frau und dem jüngsten meiner 3 Kinder in Arlesheim.