

Hatha-Yoga

Dienstag, 18.45-20h



mit Satyananda



Yogaübungen haben auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und können somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Die Muskulatur des gesamten Körpers wird gefördert und gedehnt, die Organe gut durchblutet und Schlacken abgebaut, man fühlt sich «wohl in seiner Haut». Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten. Laut den indischen Schriften ist Yoga ein Zustand, bei dem störende Gedanken, Gefühle und damit Ängste, Sorgen und Zweifel zur Ruhe kommen. Durch regelmässiges Üben entsteht Selbstbewusstsein und -vertrauen, Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit.

Matthias von Dach begann 1996 mit Yoga. 2003 schloss er die Ausbildung zum Yogalehrer ab und ergänzte dies mit einer Weiterbildung in Ayurveda. 2004 erhielt er von seinem Lehrer Janakananda seinen spirituellen Namen Satyananda und wurde autorisiert, Kriya-Yoga Meditation zu unterrichten. Satyananda bietet Kurse, Seminare, Vorträge und intensive Retreats in der ganzen Schweiz an. Auch wirkt er bei der Ausbildung von zukünftigen Yoga-LehrerInnen mit. 2011 erschien sein erstes Buch „Der Yoga-Code“ im Schirner Verlag. Satyananda ist Mitglied der IYTA und E-RYT 500 bei Yoga-Alliance.



Keine Mindestanforderungen an Beweglichkeit oder körperlicher Konstitution, Mindestalter 16

Für weitere Informationen:

Satsan

Yoga und Bewegung

info@satsan.ch

077 526 89 28

Location: Sana Vida, Obermattweg 2, 4222 Zwingen

