

Yogakurs für sensitive Menschen nach einer Krise

Für wen eignet sich der Kurs?

- Menschen, die eine psychische Erschütterung erlebt haben und / oder Menschen mit einer erhöhten Sensibilität und sich für Yoga interessieren
- Menschen, die sich für Yoga interessieren und lieber in Kleingruppen üben

Wozu ein spezieller Kurs für sensitive Menschen?

- Yoga in einer vertrauten Atmosphäre zu üben kann helfen Sicherheit zu erleben
- Der Körper kann wieder als sicherer Ort erfahren werden
- Berührungängste werden abgebaut, dadurch kann der spätere Schritt in eine reguläre Yogaklasse einfacher werden
- Eine Kleingruppe von max. sechs Personen macht eine individuelle Begleitung möglich
- Üben und sich mit Menschen in ähnlichen Situationen austauschen tut gut

Ablauf / Inhalt

- Nach einer kurzen Einstiegsrunde gibt es einen Input aus der Yogaphilosophie
- Praktiziert werden sanfte Körper- und Atemübungen sowie angeleitete Meditationen und Entspannungsübungen. Es braucht keine Vorkenntnisse - jeder kann mitmachen
- Nach der Lektion können Fragen gestellt und - falls gewünscht - Erfahrungen ausgetauscht werden

Wann / Wo

In Zürich an der Weinbergstrasse 17 im "Für.Mich Yoga" Raum
5 x am Dienstag 15.30 - 17.00 Uhr / **nächste Daten** 4.9. / 11.9. / 18.9. / 25.9. / 2.10.

In Wettingen am Rennweg 6 im Raum der Ananda Yogaschule
5 x am Donnerstag 16.00 - 17.30 Uhr / **nächste Daten** 23.8. / 30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9.

Kosten

ganzer Kurs (5x) total CHF 150.- / reduzierter Tarif auf Anfrage möglich

Teilnehmerzahl

mindestens 3, maximal 6 TeilnehmerInnen

Anmeldung

Ein kostenloses Vorgespräch, um Fragen und Erwartungen zu klären, ist Voraussetzung für eine Teilnahme.

Zur Lehrperson

Monika Lüthi ist Pflegefachfrau Psychiatrie, Yogalehrerin YCH und Körpertherapeutin (Trauma, Cranio) in Ausbildung.

Beim Unterrichten legt sie den Fokus gezielt auf die Körperempfindungen und fordert immer wieder auf, eigene Grenzen zu erkennen und liebevoll zu akzeptieren.

Sie legt Wert darauf, im Yoga positive Erfahrungen ins Zentrum zu stellen ohne dabei schwierige Emotionen oder Empfindungen zu verneinen.

