



**Hatha Yoga** gehört zu den ältesten wissenschaftlichen Lebensweisen und noch immer stellt er einen der modernsten und effektivsten Wege der Lebensführung dar. Yoga dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Durch Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen) wird an Kraft, Ausdauer, Körperbewusstsein, Flexibilität und Gleichgewichtssinn gearbeitet sowie an einem gesunden Maß von Gelassenheit. Im Wechsel von An- und Entspannung, kräftigenden, dehnenen Übungen und meditativen Elementen erfahren Sie seine harmonisierende, tiefenentspannende Wirkung.

Nicht zuletzt durch die Anregung zur Selbstreflexion ist der Yoga ein möglicher Schritt auf dem Weg zu persönlicher Entfaltung. Hatha Yoga und auch Hormon Yoga können Sie sowohl im Gruppenkurs als auch im intensiven Einzelunterricht erfahren.



**Hormon Yoga** – Therapie nach Dinah Rodrigues – ist kraftvoll, fundiert und wissenschaftlich belegt, ein therapeutisches Yogakonzept. Durch die Kombination von intensiven Atemtechniken, innerer Massage und gezielter Energiezirkulation werden die hormonbildenden Organe und Drüsen derart angeregt, dass der Hormonspiegel auf natürlichste körpereigene Weise ansteigt. Nachgewiesen ist ein möglicher Anstieg des Östrogenspiegels um bis zu 250%, die Produktivität der Eierstöcke bei regelmäßiger Praxis um 75%. So können Sie die Symptome der Wechseljahre lindern wie auch das prämenstruelle Syndrom (PMS); hormonbedingter unerfüllter Kinderwunsch ist ebenso Anlass zum Praktizieren wie der Wunsch nach gesunder Vitalität und Lebendigkeit. Die aus 14 Übungen bestehende Methode wurde von der brasilianischen Psychologin und Yoga Therapeutin Dinah Rodrigues entwickelt – ein Weg zu natürlicher Balance.

## TouchLife® – mehr als nur Massage

Das besondere Merkmal von TouchLife ist die Art der Berührung, die im Bewusstsein von einfühlsamer Achtsamkeit ausgeführt wird und dem Menschen in seiner individuellen Empfindsamkeit begegnet. Es werden Tiefenentspannung, Wohlbefinden, innere Ruhe und ein zentrierter Geist möglich.

TouchLife ist eine ganzheitliche Massageform, die zur bewusst erlebbaren Entspannung Atmung, Energieausgleich und die persönliche Kommunikation einbezieht. Ein wertfreies sowie urteilsloses Vor- und Nachgespräch ist ebenso Bestandteil eines jeden Termins wie die Nachruhezeit im Anschluss an die eigentliche Behandlung. Sie wählen Ihr spezielles Massagethema aus acht verschiedenen Körpersegmenten oder die Kombination einzelner Segmente. So entsteht bei jedem Mal ein ganz individueller Ablauf, ebenfalls möglich ist die Ganzkörpermassage. Über die gesamte Dauer von 90 Minuten gehört Ihnen meine ungeteilte Aufmerksamkeit. Sie sind: Wahrgenommen als Mensch – vom ersten Augenblick – in guten Händen.

Erleben Sie Ihren Körper über die Wahrnehmung der Berührung, erfahren Sie seine Grenzen und Gefühlsqualitäten und erkennen, dass wir als Mensch unser Körper sind und nicht nur einen Körper haben. Das Ankommen im Körper ist wie ein Schlüssel, unsere Haut ein direkter Zugang zur seelischen Ebene.

„Inzwischen konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, was mit den besonderen Techniken, auf denen die TouchLife Massage beruht, an gesundheitlichen positiven Veränderungen möglich ist, sowohl physisch als auch psychisch.“ (Auszug aus dem Buch „Glücksgriffe“)



## Wege zur Balance

Sie möchten eine Zeit lang Fasten oder Ihre Ernährung umstellen, Ihr Trainingsprogramm/Fitnesskonzept nicht nur als Wunsch unerreichbar sehen, sondern auch erfolgreich bewältigen. Burnout Prophylaxe, die Begleitung besonderer situativer Lebensumstände oder die Kunst, NEIN zu sagen – Sie bestimmen die Themen, denen wir uns widmen.

Gesundheitsfürsorge (Salutogenese) heißt ein Für-Sich-Sorgen in Eigenverantwortung und wachem Bewusstsein. Machen wir uns auf den Weg, Ihre Bedürfnisse und Wünsche aufzuspüren, Wege aus dem Ungleichgewicht zu finden und kleine Schritte in Richtung Veränderung zu gehen. Sie wählen die Form der Durchführung, ob Gesprächsebene oder die gemeinsame aktive Umsetzung Ihrer Ziele.

Durch Gesundheitsförderung und Coaching finden Sie zu Klarheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Seien Sie sich einer respektvollen, einfühlsamen Begleitung sicher – als ganzheitlich ausgerichtete PersonalTrainerin begleite ich Sie auf Ihrem ganz individuellen Weg.

ZEIT, die wir uns nehmen ist ZEIT, die uns etwas gibt.

