

Neu: Hatha Yoga in Wettingen, kostenlose Yogastunden am 1. und 3. Juni 2009

Mai 2009 – Die Hatha-Yoga-Schule öffnet am 1. Juni 2009 in Wettingen ihre Tore und lädt alle herzlich zu einer kostenlosen Yogastunde ein! Mit ihrem Angebot kommt die Hatha-Yoga-Schule dem wachsenden Bedürfnis nach einer sanften und doch wirkungsvollen Methode den Körper und Geist gleichermaßen zu schulen nach. Zentral und doch ruhig gelegen bieten die grosszügigen und lichtdurchfluteten Räume direkt neben dem Bahnhof Wettingen den idealen Ort um Yoga zu üben. Ab dem 1. Juni werden regelmässige Yogastunden für Jung und Alt unter professioneller Leitung angeboten.

Yoga boomt: Was früher noch als esoterischer Hokusfokus mit grossem Misstrauen begutachtet wurde, hat sich heute als trendige Körperkultur etabliert und findet Anhänger in allen sozialen Schichten, Berufs- und Altersgruppen. Von der Hausfrau und Mutter bis hin zu Geschäftsleuten, alle finden sie im Yoga einen Weg, ihr Wohlbefinden zu steigern.

Hatha Yoga ist die authentische Art und Weise Körper, Geist und Seele auf ruhige Art zu harmonisieren und die inneren und äusseren Kräfte zu mobilisieren. Durch bewusste Aktivierung von tiefliegenden Muskelschichten werden überanstrengte Muskeln entlastet und die Spannungsverhältnisse im Körper wieder ausgeglichen. Mit intensiven und gleichzeitig sanften Dehnungsübungen wird der Körper flexibler und weicher. Hatha Yoga bietet jedoch mehr als die Kräftigung und Dehnung des Körpers. In Meditationen und Atemübungen werden gezielt mentale Spannungen und Stress abgebaut und neue Energie getankt. Die Selbstheilungskräfte, die

in jedem Menschen vorhanden sind werden geweckt, Harmonie und innere Ausgeglichenheit werden gefördert.

Marina Gulizia ist Mitbesitzerin und Gründerin der Hatha-Yoga-Schule. Die diplomierte Yogalehrerin lebt in Ennetbaden und unterrichtet Yoga in Zürich und Wettingen. Ihr Anliegen ist es, Hatha Yoga den Bedürfnissen der westlichen Gesellschaft angepasst zu vermitteln. Die Ausrichtung ist auf Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge sowie die individuelle innere Entwicklung ausgelegt. Mit viel Einfühlungsvermögen verhilft sie Menschen, über ihre Grenzen hinauszuwachsen.

«Hatha Yoga wirkt für jeden Menschen von Geburt bis ins hohe Alter wohltuend auf Körper, Geist und Seele», sagt Marina Gulizia: «Verspannungen lösen sich, der Geist wird ruhiger und gelassener. Harmonie und innere Ausgeglichenheit entstehen und wirken sich positiv auf den Alltag und die individuelle Gesundheit aus. Man muss nicht flexibel sein um Yoga zu üben, sondern einfach Lust haben, sich etwas Gutes zu tun und sich in seinem Körper zu Hause zu fühlen.»

Seine Stellung als Vorreiter für präventive Gesundheitsvorsorge behauptet Yoga auch Dank einem gewissen Mass an Kommerzialisierung. «Der grossen Popularität von Yoga haben wir es zu verdanken, dass immer mehr Menschen Yoga als ganzheitliche Heilmethode für das eigene Wohlbefinden kennen und schätzen lernen», so Marina Gulizia. «Yoga ist ein hochwertiges Übungskonzept, schult die innere Bewusstheit und fördert somit gesunde Verhaltensweisen im Alltag.» In diesem Sinne stellen die Körperübun-

gen, Meditationen und Atemübungen eine wertvolle Selbst-Therapie-Methode zur Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation dar.

Gerade bei Anfängern stellen sich schon nach kurzer Zeit regelmässigen Übens grosse Fortschritte ein. Auch ältere Menschen reagieren äusserst positiv auf die Yoga-Übungen, weshalb die Hatha-Yoga-Schule in Wettingen eine separate Klasse für Senioren anbietet. «Ältere Menschen haben wortwörtlich schon mehr auf dem Buckel und profitieren sehr von den sanften und doch wirkungsvollen Übungen. Im Unterricht hat es immer Platz für ein Lächeln, Lebensfreude ist ein wichtiger Bestandteil», so Marina Gulizia. Sie ist überzeugt, dass man auch mit 70 noch mit Yoga beginnen kann, Voraussetzung ist einzig der Wunsch, sich etwas Gutes tun zu wollen. Sie freut sich auf einen schwungvollen Start am 1. Juni und lädt alle ein, diesen Tag mit einer kostenlosen Yogastunde zu verschönern. Da die Teilnehmerzahl limitiert ist, ist eine Anmeldung zur kostenlosen Schnupperstunde erwünscht.

Angebot:

Morgen-Yoga im Open Space, alte Spinnerei, Klosterstrasse 41, Wettingen

Lunch-Yoga, Yoga für Erwachsene und Senioren-Yoga im Tanzpalast, Etzelmatte 5, Wettingen

Hatha-Yoga-Schule

Marina Gulizia
+41 76 335 51 89
marina@hatha-yoga-schule.ch

www.hatha-yoga-schule.ch



Praxis im

Barbara S



Gewinn
Beh



Talon einse
henden Adres
gewinnen S
Cellulite-Bel
Sie uns ein E
Ihrer Adresse
Einsendesch

Name:

Adresse:

Tel. tagsüber



JADE-Ma
(Schwar

WWW.YL

S

Institut

Fettreduktion
BeautyTek ist e
und Anti-Aging