

# Offene Tür bei Yogamotion

Am Samstag, 29. Mai, von 9 bis 21 Uhr, laden Brigitte Bérard und Claudia Müller von Yogamotion in Bubikon zum Tag der offenen Tür ein.

Insgesamt finden sich wöchentlich etwa zehn Yogaschüler in der Yogaschule ein. Eine bunte Mischung jeden Alters, Männer und Frauen. Am Anfang der Stunde wird eine Sequenz Meditation und Pranayama geübt. Anschliessend beginnt die Lektion dynamisch und kraftvoll. Alle Übungen werden unter guter Anleitung ausgeführt.

Der Yogastil ist der traditionelle Hatha Yoga, den Brigitte Bérard und Claudia Müller von grossen Yogis aus Indien vermittelt bekommen haben. Sie wollen auch Berufsleute ansprechen. Nach dem anstrengenden Tag einfach abschalten und neue Energie tanken.

Am Montag wird speziell für Menschen mit einer psychischen Behinderung eine Lektion abgehalten. Die Erfahrung zeigte in diesen drei Jahren, dass sich die geistige Konzentrationsfähigkeit, Gleichgewicht und Kraft deutlich gesteigert haben. Die Phasen der Entspannung können gehalten werden.

Hatha Yoga ist eine jahrtausendalte indische Lehre, welche Körperübungen, (Asanas) Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken kombiniert. Diese Praktiken aktivieren das

Herz-Kreislauf-System, trainieren und stärken die Muskulatur, dehnen die Bänder und wirken ausgleichend auf Organe, Atmung, Drüsen, Nervensystem und Psyche. Sie steigern das Immunsystem, die Konzentrationsfähigkeit und helfen Verspannungen zu lösen. Ein allgemein entspannter Zustand führt schliesslich zu einer zunehmenden Gelassenheit, stärkerem Selbstvertrauen und einer optimistischen Lebenseinstellung.

**Yogamotion, Höslistrasse 15, Bubikon**  
**[www.yogamotion.ch](http://www.yogamotion.ch)**

---