

# Einklang mit Körper, Geist und Seele

Neueröffnung der Yogaschule yogamotion

Seit 1. Mai 2010 finden die Kurse der Yogaschule yogamotion in neuen Räumlichkeiten in Bubikon statt. Wöchentlich werden Gruppenkurse in Hatha Yoga, restaurativem Yoga, Basic Yoga und Yoga-therapie angeboten.

Brigitte Bérard und Claudia Müller gründeten im Mai 2008 die Yogaschule yogamotion in Bubikon. In einem Wohnblock in der Hösli-Strasse mieteten sie einen Raum, wo sie wöchentlich Yoga unterrichteten. «Mit der Zeit wurde die Anzahl unserer Yogaschüler immer mehr», so Claudia Müller. Ein grösserer Raum musste gefunden werden. Und siehe da: Zum Glück fanden sie diesen in derselben Strasse zwei Häuser weiter. Die neue Räumlichkeit ist nicht nur grösser, sondern hat Tageslicht und strahlt viel Wärme und Wohlbefinden aus.

## Verschiedene Yogapraktiken

«Wir bieten in unserer Schule von Montag bis Donnerstag verschiedene Yogakurse für Anfänger (Basic Yoga) und Fortgeschrittene an», so Brigitte Bérard. «In erster Linie praktizieren wir das traditionelle Hatha Yoga». «Ha» bedeutet Sonne und «tha» Mond, welche die Himmelskörper in unserem Inneren symbolisieren. Die beiden

## Yoga als ganzheitliches System

Brigitte Bérard und Claudia Müller kamen das erste Mal auf einer Reise nach Indien mit Yoga in Kontakt. Seitdem lässt sie diese jahrtausendealte indische Lehre, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt, nicht mehr los. Zusammen absolvierten sie ihre fast vierjährige Ausbildung zur diplomierten Yogalehrerin und Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis an der Yoga University in Villeret BE. Beide sehen Yoga als ganzheitliches System zur Erhaltung und Wiederherstellung körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Yoga trägt dazu bei, inneren Frieden und Gelassenheit zu entwickeln, entspannt, ausgeglichen, aber auch voller Vitalität und innerer Kraft im Leben zu stehen.



Claudia Müller (links) und Brigitte Bérard sind Yogalehrerinnen der Yogaschule yogamotion in Bubikon.

gegensätzlichen Energien ins Gleichgewicht zu bringen, ist ein wesentliches Ziel des Hatha Yoga. Diese sehr alte indische Lehre kombiniert körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken. Sie aktiviert das Herz-Kreislauf-System, trainiert und stärkt die Muskulatur, dehnt die Bänder und wirkt ausgleichend auf Organe, Atmung, Drüsen, Nervensystem und Psyche. Ausserdem stärkt sie das Immunsystem, steigert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Verspannungen zu lösen.

Das restaurative Yoga wird vor allem mit Hilfsmitteln praktiziert. Es ist eine Balance zwischen Sti-

mulation und Entspannung des Körpers, ein ideales Training, um empfindliche Körperstellen und Verletzungen wieder aufzubauen. In den fortgeschrittenen Lektionen fliesst das Yoga Flow mit ein. Die verschiedenen Asanas werden zusammen mit dem Atem zu einer dynamischen Bewegung verbunden. Dieses Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördert Konzentration und Ausdauer.

Als neues Angebot hinzugekommen ist die Thai-Yoga-Massage. Im Gegensatz zu anderen Massage-techniken wird der zu Behandelnde, egal welchen Alters, am Boden, ohne Öl, massiert. Der

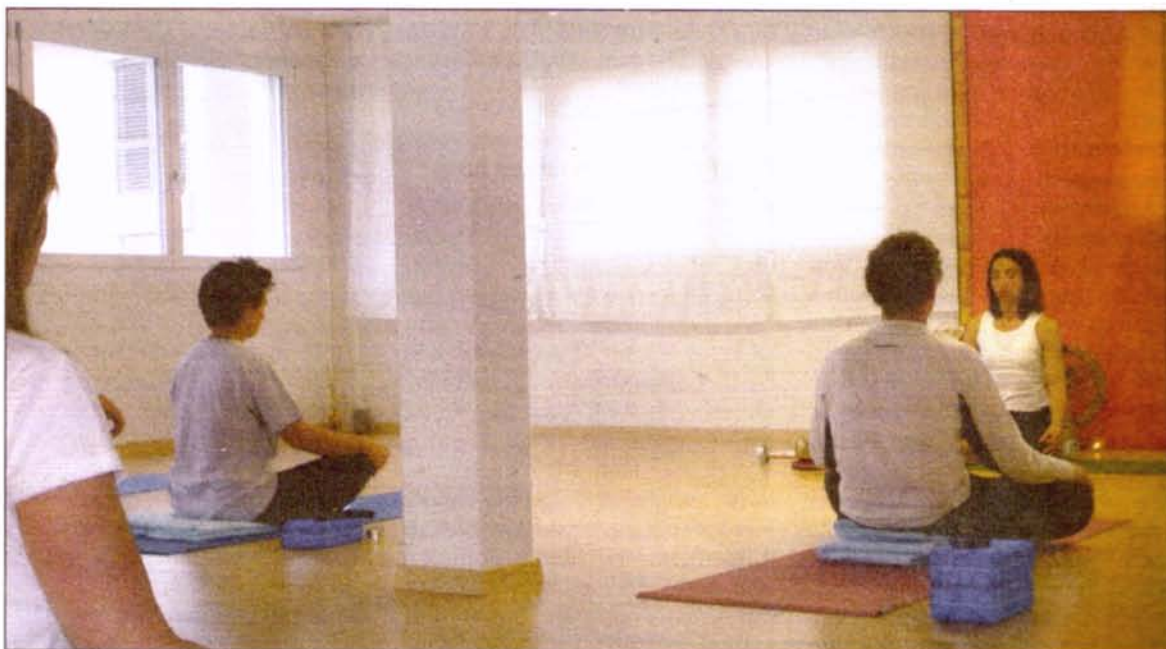
Masseur arbeitet mit Daumen und Handballen, Armen, Ellbogen, Beinen, Füssen und Knien.

## Geistige und körperliche Gesundheit

«Yoga ist nicht nur körperliche Fitness, sondern der Geist wird auch angesprochen», erklärt Claudia Müller. «Jeder kommt mit seiner ganz persönlichen Geschichte, seinen Zielen und Wünschen in die Stunde. Uns ist es wichtig, Anregung und Inspiration zu geben und keine Theorieabwandlungen.» Die Yogakurse von yogamotion richten sich unter anderem auch an Berufsleute, die nach einem anstrengenden Arbeitstag abschalten und neue Energie tanken wollen. Heutzutage ist vielen Menschen der Zugang zu innerer Ruhe verschüttet, woraus geistig-mentale Spannungen wie Angst, Unruhe, Unzufriedenheit, Nervosität und damit häufig auch verschiedene körperliche Probleme und Krankheiten entstehen. Yoga zeigt durch verschiedene Übungen einen Weg auf, wie innere Ruhe und Harmonie, positives Denken und Selbstvertrauen und vor allem eine stabile geistige und körperliche Gesundheit wiedererlangt werden können.

Informationen dazu erhalten Sie unter [www.yogamotion.ch](http://www.yogamotion.ch), [www.traditionelle-thaiyogamassage.ch](http://www.traditionelle-thaiyogamassage.ch), Tel. 055 240 50 02.

Petra Pettorino



Während einer Hatha-Yoga-Stunde in den neuen Räumlichkeiten.