BEWUSSTSEIN

BEWEGUNG

ATEM

Der Kurs richtet sich an alle Menschen mit einer chronischen Erkrankung der Lunge.

Erfahrungen mit Yoga, Beweglichkeit, Alter spielen keine Rolle.

Im Kurs werden Übungen praktiziert bei denen durch eine Anregung des Bewusstseins der Atem leichter und freier wird. Ein inhaltlicher Austausch untereinander gibt ebenfalls wertvolle Impulse.

YOGA

Bei Erkrankungen der Lunge

An der

Thoraxklinik Heidelberg

Röntgenstrasse 1
69126 Heidelberg

Kontakt & Anmeldung
Linda Waßmuth
liwamuth@posteo.de
017623246227

www.yoga-und-gesundheit.info

AOK Die Gesundheitskasse.

Thoraxklinik Universitätsklinikum Heidelberg

YOGA WORKSHOP

DEMNÄCHST

15:00-18:00

Viele Menschen leiden mitlerweile an chronischen Lungenerkrakungen.
COPD, Asthma Bronchiale, Long Covit Syndrom, Lungenfibrose und Lungeninfektionen sind zwar sehr unterschiedliche Erkrankungen, haben aber ähnliche Syntome.
Husten, Luftnot, ständige Müdikeit und Erschöpfung können den Alltag erheblich beeinflussen und führen auf Dauer zu einer deutlichen Leisungsverminderung.

Dieser sogenannten Abwärtsspirale muss eine Aktivität entgegengesetzt werden, damit Kräfte wieder aufbebaut werden, die dem Menschen zur Verfügung stehen.

BEWEGUNG

In der asana wird eine Gedanke der mit der Übung in Beziehung steht auf den Körper übertragen. Eine Verbindung zwischen Gedanke und Körper entsteht und ist im Ausdruck der Übung sichtbar.

BEWUSSTSEIN

Das Bewusstsein ist das Instrument des Menschen zur Wahrnehmung und bewussten Handlung.
Durch die gezielte Auseinandersetzung wird das Bewusstsein in seinen Fähigkeiten erweitert. Der Mensch lernt dazu.

ATEM

Der Atem kommt aus dem uns umgebenden Luftelement. In ihm leben Weite und Freiheit. Durch die Übungsweise soll dieses Empfinden angeregt und gefördert werden.

Häufig geht man davon aus, wenn man Müde und Erschöpft ist, müsse man sich ausruhen. Das stimmt zum Teil zwar auch. Entscheidender ist es aber, über eine sinnvolle Aktivität neue Kräfte zu erzeugen.

Eine sinnvolle Aktivität besteht dann, wenn der Mensch nicht nur etwas mechanisch macht, sondern mit seiner Aufmerksamkeit und seinem Bewusstsein die Handlung führt. Er ist dann mit der Aktivität viel stärker verbunden.
Dies gilt für den Alltag, gleichermaßen wie für den Yogakurs oder eine Konzentrationsübung.

In den von mir angebotenen Kursen ist es mir daher sehr wichtig, nicht einfach eine Technik zu lehren.
Das WIE ist entscheidend.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die thematische Auseinandersetzung.
Eine chronische Erkrankung ist anders wie eine vorübergehende Erkältung.
Sie wird lebensbestimmend.
Ich möchte einen Rahmen geben, sich mit lebensphilosophischen Fragen auseinanderzusetzen um den bewussten Umgang mit der Erkrankung zu stärken.