

Yoga

Was ist Yoga?

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte. Auch im Westen ist Yoga schon seit Hundert Jahren bekannt und hat beweisen können, dass es gerade für den westlichen Menschen besonders wertvoll ist. Ein bewährtes System zu benutzen hat einen entscheidenden Vorteil: Der Übende ist kein Versuchskaninchen, sondern kann sich darauf verlassen, wie die Übungen wirken, welche Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen sind und was er beachten soll. Abgestimmt darauf, was er erreichen will, kann ein erfahrener Yoga - Lehrer ihm genau die richtigen Übungen empfehlen.

Die harmonisierende Wirkung des Yoga

Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Dies ist der Grund, weshalb viele Krankenkassen sich an den Kosten von Yoga-Kursen beteiligen und Yoga in vielen Gesundheits- und Fitness- Ratgebern empfohlen wird. Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der wundersamen Wirkung des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration.

Um diese Wirkungen zu erfahren, kann es ausreichen, zu einer Yoga-Stunde pro Woche zu kommen und vielleicht ein paar einfache Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen ins tägliche Leben einzubauen. (www.yoga-vidya.de/yoga.htm#1)

Yoga in der Taunus Therme

Lassen Sie Ihre Alltagsorgen vor der Tür und konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst. Die Erlebniswelt der Taunus Therme bietet dem Gesundheits- und Erholungssuchenden alle möglichen Variationen der Entspannung, des Wohlfühlens und der Erholung.

- Yoga in der Taunus Therme ist ein Ganzheitstraining für Ausgeglichenheit und Harmonie, für körperliches und geistig-seelisches Wohlbefinden.
- Yoga -Übungen im Wechsel von Anspannung und Entspannung vermitteln Körperbeherrschung, Atemlenkung, Bewußtseinskontrolle und Konzentration.
- aber nutzen Sie nicht nur das Yoga, sondern das gesamte Angebot der Entspannung und Meditation in der Taunus Therme.
- So bieten Ihnen qualifizierte Trainer auch Shendo-Shiatsu an. Das bedeutet sinngemäß Daumendruck. Durch entspannendes Dehnen und Drücken werden Blockaden aufgelöst, die den Energiefluß im Körper behindern- dadurch kann Krankheiten vorgebeugt und Fehlhaltungen können korrigiert werden.
- Aber auch autogenes Training sollte nicht zu kurz kommen. Entspannung und Ruhe entwickelt der Übende aus seiner Persönlichkeit selbst. Magen, Herz und Kreislauf werden unmittelbar angesprochen.
- Sie können sich auch nach dem Yoga von warmen Thermalwasserfällen in den Innen- und Außenbecken massieren lassen.
- Oder unter den kalten Thermalwasserfällen im Außenbecken Abwechslung suchen.
- Ob Sie sich nun durch Massageduschen an den Inseln des Innenbeckens oder durch

Massagedüsen in dem speziellen Massagepool massieren lassen, auf jeden Fall werden Sie Ihre Verspannungen bald vergessen.

- Natürlich besteht auch die Möglichkeit sich nach dem Yoga im Restaurant – im Sommer sogar am Pool – oder an der Saunabar bei leckeren Gerichten oder Getränken auszuspannen und zu erholen.

Hatha – Yoga / Kundalini Yoga MEDIZINISCHE ASPEKTE

- Muskeltraining
- Erhaltung der Beweglichkeit des Skelettaufbaus
- Drüsenregulierung
- Nervenstärkung
- Beseitigung von Schlafschwierigkeiten
- Gewichtskontrolle
- Energieaufbau
- Verbesserung der Ausgeglichenheit
- Entspannungsunterstützung
- Bewußtseinsweiterung

ABLAUF

Yoga 60 Minuten
empfohlene Ruhezeit 30 Minuten

Die Termine finden Sie in den Aushangvitriolen.

Mit Yoga zur natürlichen Atmung zurückkehren für Ausgeglichenheit und Harmonie, für körperliches und geistig-seelisches Wohlbefinden.

Überall in der Taunus Therme wird für Ihr Wohlfühlen, Ihre Entspannung und Erholung gesorgt.

Taunus Therme

Werner Wicker KG

Seedammweg · 61352 Bad Homburg v. d. Höhe

Tel. (0 61 72) 40 64-0 · Fax (0 61 72) 4 20 03

[E-Mail](#) · [Impressum](#)

Copyright © 1997-2006 [Wicker Gruppe](#)

Unsere weiteren Themen:

[Aerobic](#), [Aqua Fitness](#), [Badegenuss](#), [Badespass](#), [Bewegungsbad](#), [Dampfbad](#), [Entspannung](#), [Entspannung](#), [Entspannung](#) (Kurse), [Erholung](#), [Fitness](#), [Fitnesscenter](#), [Freizeitbad](#), [Freizeitspass](#), [Gesundheit](#), [Haut](#), [Heilbad](#), [Qi Gong](#), [Reiki](#), [Sauna](#), [Saunalandschaft](#), [Sauna nach Sport](#), [Saunieren](#), [Schwimmbad](#), [Schwimmen](#), [Solarium](#), [Sonnenbank](#), [Tagung](#), [Tagungen](#), [Thermalbad](#), [Thermalbad Bad Homburg](#), [Thermalwasser](#), [Therme Bad Homburg](#), [4 Elemente](#), [Wassergymnastik](#), [Wellness](#), [Wohlfühlen](#), [Yoga](#)

Aktualisiert: August 2006

Haftungshinweis:

Für die gemachten Angaben wird keine Gewähr übernommen; im Einzelfall ist immer ein Arzt zu konsultieren! Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.