

YOGA A CASLANO

LEZIONI DI GRUPPO

LEZIONI INDIVIDUALI

**YOGA DURANTE
LA GRAVIDANZA**

YOGA ORMONALE
secondo Dinah Rodrigues

GRUPPENUNTERRICHT

PRIVATLEKTIONEN

SCHWANGERSCHAFTSYOGA

HORMONYOGA
nach Dinah Rodrigues

WOCHENENDKURSE

Jana Bickhard-Bottinelli

Insegnante di Yoga dipl. YS / EYU

Dipl. Yogalehrerin YS / EYU

CH-6987 Caslano

Telefon: 091 606 33 21

Mobil: 076 316 33 21

E-Mail: info@abc-yoga.com

Internet: www.abc-yoga.com

YOGA DURANTE LA GRAVIDANZA

Lo yoga è un metodo che si adatta molto bene alla preparazione al parto e che allevia sensibilmente i disturbi durante la gravidanza. Aumenta il benessere generale, favorisce il rilassamento e rinforza la fiducia nelle proprie risorse.

In questo modo il periodo della gravidanza viene vissuto come una crescita interiore, il che influisce positivamente sulla futura madre, sul neonato e su tutto l'ambiente circostante.

Nello yoga durante la gravidanza si pone l'accento sugli aspetti seguenti:

- Lavoro fisico
- Muscolatura pelvica
- Respirazione
- Rilassamento
- Concentrazione
- Visualizzazione
- Meditazione

YOGA WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Yoga ist eine Methode, die sich gut zur Geburtsvorbereitung eignet und die Beschwerden während der Schwangerschaft lindert. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, fördert die Gelassenheit und stärkt das Vertrauen in die eigene Kraft.

So kann die Schwangerschaft als eine Zeit inneren Wachstums erlebt werden, was sich nicht nur auf die werdende Mutter, sondern auch auf das Baby und das ganze Umfeld positiv auswirkt.

Im Schwangerschafts-Yoga wird das Hauptaugenmerk auf folgende Aspekte gelegt:

- Körperarbeit
- Beckenboden
- Atem
- Entspannung
- Konzentration
- Visualisieren
- Meditation

YOGA ORMONALE secondo Dinah Rodrigues

Un metodo naturale per un equilibrio ormonale nella menopausa

Lo Yoga Ormonale è costituito da una serie di esercizi di yoga mirati ad influire positivamente sul sistema ormonale.

Il programma è una combinazione di posizioni yoga, respirazione, esercizi energetici e tecniche di rilassamento.

Lo scopo di questi esercizi è la stimolazione e la riattivazione delle ovaie, della tiroide, dell'ipofisi e delle ghiandole surrenali. Un livello ormonale alto mantiene giovani, porta vitalità e buonumore.

Le tecniche di rilassamento riducono lo stress, poiché quest'ultimo ha un effetto negativo sull'equilibrio ormonale.

I corsi dello yoga ormonale vengono eseguiti il fine settimana.

Jana Bickhard-Bottinelli: Insegnante di Yoga Ormonale certificata personalmente da Dinah Rodrigues.

HORMON-YOGA nach Dinah Rodrigues

Ein natürlicher Weg zur hormonellen Balance in den Wechseljahren

Hormon-Yoga sind speziell ausgewählte Yogaübungen, die einen positiven Einfluss auf das Hormonsystem nehmen.

Das Übungsprogramm besteht aus Yogastellungen, welche mit Atemübungen, Energielenkungen und Entspannungstechniken kombiniert werden.

Das Ziel der Übungen ist es, die Hormondrüsen wie die Eierstöcke, Schilddrüse, Hypophyse und Nebennieren zu stimulieren oder zu reaktivieren. Ein hoher Hormonspiegel hält jung, ist stimmungsaufhellend und sorgt für Vitalität.

Die Entspannungstechniken dienen der Stressreduktion, denn Stress wirkt sich negativ auf den Hormonhaushalt.

Die Hormonyoga-Kurse werden als Wochenendkurse durchgeführt.

Jana Bickhard-Bottinelli: Von Dinah Rodrigues persönlich zertifizierte Hormonyoga-Instruktorin.

YOGA A CASLANO

YOGA

Yoga è un sistema olistico di esercizi fisici, respiratori e di concentrazione, con tecniche di rilassamento e meditazione. Ha come obiettivo di mantenerci in salute e di creare un rapporto armonioso con noi stessi.

LEZIONI DI GRUPPO

Le lezioni si tengono in gruppi piccoli di al massimo sette partecipanti. L'esercitarsi in gruppo è divertente, la dinamica di gruppo aumenta la gioia e la motivazione e stimola lo scambio dell'esperienza comune.

LEZIONI INDIVIDUALI

Se è spesso in viaggio per l'avoro o altro e non può prender parte regolarmente alle lezioni di gruppo o se ha esigenze particolari, è preferibile una lezione individuale invece che di gruppo.

YOGA

Yoga ist einfach ausgedrückt ein vielfältiges System von Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen, Entspannungstechniken und Meditation. Er hat zum Ziel uns gesund zu machen und zu einer grösseren Harmonie zu bringen.

GRUPPENUNTERRICHT

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, mit maximal sieben TeilnehmerInnen. So wird eine relativ hohe individuelle Betreuung gewährleistet. Das Üben in Gruppen macht Spass, die Gruppendynamik steigert die Freude und die Motivation am gemeinsamen Erleben und Austausch von Erfahrungen.

PRIVATLEKTIONEN

Wenn Sie oft geschäftlich unterwegs sind und deshalb nicht regelmässig an den Lektionen teilnehmen können, oder wenn Sie spezielle Bedürfnisse haben, dann sind Privatlektionen dem Gruppenunterricht vorzuziehen.