

## **Veranstaltungsort und Anmeldung**

MEDIARE Naturärztegemeinschaft, Talstrasse 39, 4104 Oberwil  
Anfragen erreichen mich unter der Nummer 076 221 15 15 oder per  
Mail unter [info@atmayoga.ch](mailto:info@atmayoga.ch)

## **Erreichbarkeit**

Tram Nr. 10 / 17 Richtung Ettingen / Rodersdorf, Haltestelle Oberwil.  
Die Naturärztegemeinschaft befindet sich 3 Min. von der Tramstation  
entfernt. Ein detaillierter Lageplan befindet sich auf unserer Homepage  
[www.mediare-ng.com](http://www.mediare-ng.com)

## **Daten**

Montag um 17:15h (fortlaufend)  
Das Programm wird der Konstitution und Beweglichkeit der  
Teilnehmenden angepasst.

Virtuelle Teilnahme über Zoom / Youtube auf Anfrage.

## **Kosten**

CHF 30.- pro Einheit (Dauer ca. 1 Std.),  
Es nehmen max. 5 Personen teil.

## **Mitbringen**

Bitte eine Decke und lockere Kleidung mitbringen.  
Stühle und Gymnastikmatten sind vorhanden.

\*siehe: <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/introduction-to-yoga>

**MEDIARE**  
Naturärztegemeinschaft

# **Yoga im Sitzen**

**Leitung: Luzius Jegher**

## Yoga im Sitzen

Yoga im Sitzen unterstützt Menschen, die:

- *normales* Yoga aus verschiedenen Gründen als zu schwierig erachten
- an einer chronischen Krankheit leiden
- sich von einer Krankheit oder Verletzung erholen
- sich in Rehabilitation befinden
- sich im Älterwerden ihre Unabhängigkeit möglichst lange erhalten möchten.

Yoga im Sitzen ist frei von Anstrengung – sicher, sanft und einfach. Entspannung hat oberste Priorität in Verbindung mit einer behutsamen Konzentration auf das, was wir gerade tun.

Yoga im Sitzen basiert auf den drei Bestandteilen des klassischen Yogas:

- Körperstellungen (*Asanas*)
- Atem- und Entspannungsübungen
- Meditation

Die Übungen sind so aufgebaut, dass neben Dehnung und Streckung auch Druck auf die Drüsensysteme des Körpers ausgeübt wird. So lernt der Körper (wieder) effektiver zu arbeiten und wird darin unterstützt, Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Gemäss medizinischer Studien (Z.B. der Harvard medical school) kann Yoga u.a. folgende positive Wirkungen haben:

- Es wirkt reduzierend auf Stress, das Risiko für Herzkrankheiten, den Cholesterinspiegel und die Risikofaktoren für Herzkrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck.
- Es stärkt das Immunsystem und schärft den Verstand.
- Lindert Depression, Angstzustände, posttraumatische Belastungsstörungen und wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus.
- reduziert Schmerzen im Rücken und in den Gelenken (Arthritis).

Laut einer medizinischen Studie beanspruchen Yoga Übende 43% weniger medizinische Dienstleistungen.

## Der Atem

Der Atem ist eine der Lebensquellen des Körpers und sein Fluss steht in engem Zusammenhang mit unserer emotionalen Befindlichkeit.

Über den Atem können wir sowohl den Körper wie auch mentale und emotionale Abläufe steuern lernen.

Das Beobachten des Atems ist draüberhinaus in zahlreichen spirituellen Traditionen rund um den Globus ein wichtiges Mittel, um sich mit sich selbst, dem eigenen Zentrum, zu verbinden.

## Meditation

Die Schulung der Achtsamkeit über den Atem führt mit der Zeit zu einem steten Strom der Konzentration.

Still zu werden und durch das Beobachten der Gedanken immer wieder zur Mitte zurückzufinden und still zu SEIN oder einfach zu SEIN – dies ist Weg und Ziel.

Ziel der Übungen ist, ein neues Verhältnis der Fürsorge und des achtsamen Respekts für unseren Organismus zu entwickeln.

## Leitung

Luzius hat sich zum Heilpraktiker (Fachrichtung Akupunktur / TCM) ausbilden lassen, ist in diesem Beruf jedoch nicht mehr aktiv.



Hatha Yoga erlernte er als 21-Jähriger und vertiefte seine Kenntnisse während eines mehrjährigen Klosteraufenthalts in Dänemark.

Er unterzog sich ausgedehnten Studien und Meditationsretreats in Indien unter der Leitung verschiedener spiritueller Meister.

Er ist Vater von drei Kindern und lebt zusammen mit seiner Familie in Arlesheim.