

### Tagungsort

MEDIARE Naturärztegemeinschaft

### Anmeldung

Anfragen bitte an Telefon Nr.: 076 431 39 41

oder per Email an: luzius.jegher@gmail.com

### Erreichbarkeit

Tram Nr.10 / 17 Richtung Flüh / Rodersdorf, Haltestelle Oberwil. Die Praxis befindet sich 3 Min. von der Tramstation entfernt.

### Daten / Dauer

Noch offen, voraussichtlich donnerstags von 19h bis 20:30h

Einzelstunden jeweils Samstag vormittags.

### Kosten

CHF 28.- pro Abend, es nehmen max. 6 Personen teil.

Preis für Einzelstunden: Erstberatung / assessment Fr. 80.-

Folgestunden 80.- bis 120.- nach Selbsteinschätzung

### Mitbringen

Decke und lockere Kleidung.

----- ✂ ----- ✂ -----

### Anfrage- und Anmeldetalon

- Ich bin an weiteren Informationen über **MEDIARE** interessiert, bitte senden Sie mir Ihren Prospekt zu.
- Ich interessiere mich für den Kurs Hatha Yoga & Meditation und bitte um Kontaktaufnahme.

Vorname / Name:

---

Adresse:

---

---

Tel / Email:

---

Datum / Unterschrift:

---

# MEDIARE

Naturärztegemeinschaft

## Yoga, Atem & Meditation

Leitung: Luzius Jegher

## Yoga

Östliche Weisheitstraditionen sehen die Dreiheit Gemüt, Atem und Körper als ein heiliges Instrument und Gefäss für die Transformation. Als ganzheitliche Übungspraxis führen Yoga- und Atemübungen kombiniert mit Meditation zur Vertiefung und Verinnerlichung unserer körperlichen, geistigen und spirituellen Erfahrungen.

Yogaübungen entfalten ihre Kraft auf verschiedenen Ebenen.

- Auf der körperlichen Ebene strecken und stärken sie jede Muskelgruppe. Dies führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit und verbesserter Haltung.
- Durch die verstärkte Blutzirkulation, Sauerstoffzufuhr und Elimination von Toxinen verbessern Yogaübungen das physiologische Funktionieren jedes Organsystems, wodurch Gesundheit wiederhergestellt, erhalten und verbessert wird.
- Das gezielte Richten der Aufmerksamkeit und der Atemtätigkeit stärkt die Konzentrationskraft, was zu einem ruhigeren Gemüt führt.

Yoga führt auch zu einer Transformation auf der emotionalen und mentalen Ebene: durch das Üben von Asanas (Körperpositionen) und das verstärkte Bewusstsein unserer Atemgewohnheiten können blockierte Emotionen und Gefühle und blockierende Gedankenmuster, die ein stilles Plätzchen in unseren Muskeln, unserer Haltung und unseren Bewegungen gefunden haben, bewusst gemacht und gelöst werden.

Dies führt dazu, dass sich der Organismus zunehmend freier anfühlt und wir uns unserer innersten Quelle mehr und mehr bewusst werden.

Konsequentes Üben in der Gruppe in einem wöchentlichen Rhythmus ist erfahrungsgemäss eine grosse Unterstützung. Der Organismus lernt und verinnerlicht nach einiger Zeit die Übungen.

Die Denktätigkeit tritt dadurch von selbst allmählich in den Hintergrund.

## Meditation

Das Erforschen unseres Wesens ist das Hauptanliegen aller Yoga-Wege.

### Wer bin ich?

Der Weg des Yoga führt vom Offensichtlichsten und Greifbarsten, womit wir uns identifizieren – unserem **Körper** – zum Subtilsten, was wir im Kern unseres Wesens sind – dem **Selbst** oder **Bewusstsein**.

Die Frage nach unserem Wesen führt zur **Innenschau** oder **Meditation**. Diese hat zum Ziel, unser wahres Wesen offen zu legen und das Erleben eines vom Rest der Welt getrennten Ichs in das Einheitsbewusstsein umzuwandeln.

Gedankenmuster und **Glaubenssätze**, die durch konsequent durchgeführte Meditation an die Oberfläche steigen und uns bewusst werden, können untersucht und aufgelöst werden.

Damit kann die **Entspannung** noch tiefer dringen, und wir finden den Kontakt zur Nabe des Lebensrades – dem **Gewahrsein** oder **Bewusstsein** an sich.

Bei Bedarf können auch Einzelstunden oder eine individuelle Begleitung / Coaching besucht werden.

## Leitung



Luzius Jegher ist kant. approb. Naturarzt. Hatha Yoga erlernte er während eines mehrjährigen Klosteraufenthalts in Dänemark.

Er widmete sich ausgedehnten Studien und Meditationsretreats in Europa und Indien und lernte von verschiedenen spirituellen LehrerInnen.

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