

Was ist TriYoga – Hatha Yoga?

TriYoga® ist ein dynamischer, sanfter und trotzdem fordernder Weg, der alle Elemente des klassischen Hatha Yoga vereinigt: Atem (Pranayama), Körperhaltung (Asana), Meditation und Handhaltung (Mudra).

Die fließenden Vor- und Rückbeugen vor allem der Wirbelsäule lassen die Flows mit bewusstem Atmen, Geduld und regelmässiger Praxis zu einem Tanz werden, zu **MEDITATION IN BEWEGUNG**

Yoga hat die Zeit überdauert

Aus den Tausenden von Jahren, in denen der Yoga im Osten unterrichtet wird, existieren viele Überlieferungen von Yogis, die sich bis heute ins hohe Alter ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten haben. Auch bei uns im Westen gibt es genügend Beweise für seine Vorzüge.

«**SELTEN ZU FRÜH, NIEMALS ZU SPÄT**»

Yoga hilft, Vertrauen zu entwickeln

- ... Vertrauen in die nährende und entlastende Kraft des Atems.
- ... Vertrauen in die Intelligenz des Körpers – dein Körper ist dein Lehrer.
- ... Der eigenen Kraft vertrauen, Herausforderungen Schritt für Schritt meistern.
- ... Dem Yogaweg vertrauen, einem praktischen Weg, der vielfach erprobt ist.

Yoga wendet sich an Menschen, die...

- ... neugierig sind, um ganzheitlich mehr über sich zu erfahren.
- ... etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen.
- ... den Herausforderungen des Lebens ruhiger und klarer begegnen möchten.
- ... die die Balance suchen zwischen **ATMUNG, KÖRPER UND GEIST**.
- ... einen spirituellen Weg auf dem Boden der Realität suchen und leben.

*Wenn wir
das Flüstern
des Körpers
nicht hören,
dass etwas
aus der Balance
geraten ist,
beginnt er
zu schreien.*

Lissa Rankin

Was ist Yoga nicht...

- ... religionsabhängig, aber macht wachsam für den eigenen Weg.
- ... akrobatisches Verbiegen – jede/r lernt nur durch das Wahrnehmen und Akzeptieren, «nehmen was wahr ist», um so mit seinem Körper ein Team zu werden!

Yoga und älter werden

Solange wir jung sind, scheint das physische Kapital, mit dem wir geboren wurden, unerschöpflich. Erst in der Mitte des Lebens wird uns dann die Erschöpfung der natürlichen Lebenskräfte bewusst. Der Alterungsprozess kann nicht aufgehalten werden, doch wir haben die Wahl, ob wir unsere Gesundheit erhalten und das Beste aus unserem Potential machen oder unsere Energie vergeuden wollen. Yoga stärkt die erste Lösung.

Yoga – ein Lebensstil

Mit meinem Unterrichten will ich den Teilnehmenden immer wieder bewusst machen, dass sie Wachsamkeit nicht nur einmal pro Woche während 90 Minuten auf der Matte leben, sondern auch in den Alltag übertragen sollen.

YOGA FINDET JEDEN MOMENT IN UNSEREM LEBEN STATT – dem Leben zugewendet. Zentral ist auch, dass wir ein Team werden und immer wieder im Austausch sind – und wenn nötig passe ich die Lektion an, um so die momentanen Signale des Körpers zu respektieren. Die Yoginis sollen sich angenommen fühlen in ihrem SO-SEIN und sich dadurch besser entspannen können. Am Ende der Lektion möchte sich ein Gefühl ausbreiten von «**KOPF FREI – HERZ WEIT**».

Yoga und Kopfstand mit «Feet up»



- ... Verantwortungsvoller Umgang mit der Nackenmuskulatur beim Üben und Praktizieren des Kopfstandes – dem König der Asanas.
- ... Mit Konzentration und Fokus, vor allem auf Atem und Beckenboden, lernen wir mit den vielen Vorteilen die andere Sichtweise zu geniessen.

Yoga Raum – Raum für dich



Das helle und freundliche Yogastudio ist jeweils 20 Minuten vor Beginn der Lektion geöffnet – zum persönlichen Ankommen, zum Atem und Ruhe finden, dies mit der wohltuenden Wärme einer Komprese.

Yoga und Hilfsmittel

Mit Hilfsmitteln unterstützen und entspannen wir den Körper, um uns auf den Rhythmus des Atems zu konzentrieren, welcher uns fließend durch die Flows führt. Jeder Körper hat Stärken aber auch Schwächen. Wir nehmen sie wahr, akzeptieren sie und lernen – ohne zu beurteilen – damit Schritte zu machen.



Yoga Flow-Angebote

Gruppen bis maximal 10 bis 12 Personen, damit durch Kontrollen und Hilfeleistungen korrekte Ausrichtungen und gelenkschonendes Bewegen gewährleistet sind.

Yoga für alle
Yoga für Schwangere
Yoga für Mama+Baby
Yoga für die Rückbildung

Beckenboden-Arbeit und Kopfstand
im «Feet up» in allen Gruppen

Privatlektionen

Workshops – auch für Firmen
Schnupperlektion auf Anfrage möglich

Auskunft und Anmeldung

Marliese Wüthrich
TriYoga-Lehrerin Level Basics – Level 2
Lehrerin für Schwangeren-Yoga
Trainerin für Beckenboden-Arbeit
ZEN-Meditation / in Ausbildung

Luzernstrasse 11, 4950 Huttwil
079 483 36 02
marliese.w@me.com
www.triyoga-flows.ch



YogaFlow
Huttwil

JETZT
da sein
ankommen
sich eingeben
wahrnehmen
atmen
stärken
anspannen
entspannen
alles loslassen
im inneren Flow
zur Ruhe kommen
bei sich zuhause sein