

HUTTWIL

Yoga und Achtsamkeit im Alltag leben

Mit «Yogy Flow Huttwil» bietet Marliese Wüthrich, zert.TriYoga-Lehrerin, ein spezielles Angebot. In Kleingruppen bis maximal zehn Personen lernen die Teilnehmenden in den Yoga Lektionen für alle «Atmen – Stärken – Anspannen – Entspannen – zur Ruhe kommen». Das Yoga Studio an der Luzernstrasse 11, Huttwil, wurde neu gestaltet und besticht durch die freundliche, schlichte Einrichtung. In diversen Kursangeboten ist es möglich, die Körperwahrnehmung zu sensibilisieren und zu fördern.

Von Barbara Heiniger/PR

Viel Wissen, grosse Begeisterung und ständige Aus- und Weiterbildungen zeichnen Marliese Wüthrich als Yoga Fachfrau aus. «In meinem Yoga-Studio möchte ich den Menschen entgegenkommen, die sich eher in einer kleinen Gruppe dank der persönlichen Atmosphäre, wohl fühlen. Dadurch finden sie leichter zu ihrem Atem und mit Hilfe der Körperübungen zu ihrem inneren Fluss. Loslassen und tiefes Entspannen können sich so ausgleichend auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken» sagt Marliese Wüthrich.

Mit Yoga Flows ins neue Jahr

Das helle und freundliche Yoga-Studio befindet sich an der Luzernstrasse 11, in Huttwil und ist gut erreichbar. Im neugestalteten Raum stehen für die Kursteilnehmenden die Matten und sämtliche Hilfsmittel zur Verfügung, diese sind sogar im Abo-Preis inbegriffen. Für die ganz persönliche Einstimmung und zum Ankommen ist der Raum jeweils schon zwanzig Minuten vor dem Lektionsbeginn bereit.

Marliese Wüthrich unterrichtet in kleinen Gruppen mit maximal zehn Personen, dies ermöglicht ihr individuelle Betreuung.

Die gelenkschonenden Bewegungen zu unterrichten und auch zu überprüfen ist ihr wichtig. Sie kann so auch gezielt mit den nötigen Hilfsmitteln den Körper der Kursteilnehmenden entlasten und entspannen. Dadurch können diese freierwerden für die Auf-



Marliese Wüthrich hat ihr Yoga Studio hell und freundlich umgestaltet. Verschiedene Hilfsmittel helfen den Kursteilnehmenden, zu entlasten und zu entspannen.



Bilder: zvg

merksamkeit auf das Atmen. Yoga Lektionen für alle finden bei Marliese Wüthrich am Montag, Dienstag und Donnerstag statt. Für viele Menschen suchen in der hektischen Zeit ein Angebot, um zu Entspannen und zur Ruhe zu kommen. «Yoga Flows» ist dafür ein geniales Angebot um mit neuem Körperbewusstsein ins neue Jahr zu starten.

Mit Yoga-Flow zu sich und in die Welt hinaus

Folgende Angebote sind bei Marliese Wüthrich, Yoga Flow, TriYoga:- Kurse und Workshops für jede Frau und jeden Mann;- Yoga für Schwangere (auf Anfrage);- Yoga für Mama und Baby

(pro Kurs sechs Teams) mit Rückbildung und wieder Freude an Bewegung; Yoga für Schüler und Jugendliche: «Es ist mir wichtig, dass jeder Mensch so sein kann wie er ist. Dies ist die Grundlage um darauf aufzubauen. Es gilt sich den eigenen Möglichkeiten anzupassen.

Der Körper muss dort abgeholt werden, wo keine Überforderung ist, die Sensibilisierung ist ganz wichtig» hält Marliese Wüthrich fest.

TriYoga wurde von Kali Ray, einer in Californien lebenden Yoga-Meisterin entwickelt. Es enthält alle Elemente des klassischen Hatha-Yoga: Haltung (Asana), Atem (Pranayama), Entspannung und Meditation.

«Einzigartig bei TriYoga sind die wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule und die fließenden Übergänge. Ein Asana gleitet sanft in ein nächstes über, synchron begleitet von der Ein- und Ausatmung. Körperhaltung, Bewegung, Handhaltung (Mudra) und Atmung sind dynamisch miteinander verbunden. Für mich ist im Unterricht zentral, dass Atem und Körperübungen unsere «Lehrmeister» sind für den täglichen Weg durchs Leben – und das immer wieder mit Achtsamkeit und Geduld. Durch die Übung der TriYoga Flows werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt, die Beweglichkeit der Gelenke und besonders der Wirbelsäule trainiert. Es entstehen zahlrei-

che gesundheitliche Vorteile aus der Praxis des TriYoga. Die Übungen richten ihre Aufmerksamkeit und Konzentration vermehrt nach innen, fühlen sich präsent im «Hier und Jetzt» mit «Kopf frei und Herz weit».

Marliese Wüthrich ist TriYoga Lehrerin zertifiziert Basics bis Level 2, Lehrerin für Schwangerschafts-Yoga und Beckenboden-Training und in der Ausbildung zur Zen-Meditation.

Gut zu wissen

Informationen unter Yoga in Huttwil, Studio für Bewegung, Luzernstrasse 11, 4950 Huttwil, 079 483 36 02, marliese.w@me.com www.triyoga-flows.ch.