

Yoga Flow sorgt für ein gutes Gefühl

Atmen - stärken - anspannen - entspannen und zur Ruhe kommen. Seit 2004 ist das Marliese Wüthrichs Motto in ihrem Yoga-Unterricht in Huttwil.

Mit 44 Jahren Yoga-Erfahrung weiss Marliese Wüthrich genau, wie wichtig Entspannung und gezieltes Wahrnehmen des eigenen Körpers ist. Seit 2004 unterrichtet sie in Huttwil Triyoga. Dieses zeichnet sich durch besonders fließende Übergänge und wellenförmige Bewegungen der Wirbelsäule aus. Die Haltung, Bewegung und Atmung sind im Einklang, was zu einer tiefen Entspannung beiträgt. In einer Modul-ausbildung beschäftigte sich Wüthrich während zwei Jahren mit den



Marliese Wüthrich lehrt ihre Schüler Yoga in den Alltag zu integrieren.

rva



Marliese Wüthrich unterstützt ihre Kursteilnehmer mit Hilfsmitteln.

rva



Hier helfen zum Beispiel Würfel den Boden zu erreichen.

rva

Unterrichtsformen und der Zusammenstellung der verschiedenen Positionen. Zudem besucht sie regelmässig Weiterbildungskurse und bereist verschiedene Länder wie beispielsweise die Mongolei, welche sie dem Schamanismus und dem Buddhismus näher bringen und sie weiterbilden. Momentan nimmt die Yoga-Lehrerin zusätzlich an einer Ausbildung in der Zen-Meditation teil.

Hilfsmittel sind erlaubt

Die gelernte Schneiderin bietet Spezialanfertigungen aus ihrem Nähatelier an, welche zusätzlich für Wohlbefinden und Unterstützung bei den Übungen sorgen. Verschiedene Kissen und warme Kompressen werden von ihr gefertigt und sind erhältlich. Mit den Hilfsmitteln wie Übungskarten will sie ihren Kursteilnehmern Yoga als eine Art Phi-

losophie mitgeben und die Teilnehmer dazu animieren, dies auch in den Alltag zu übertragen. Ziel ist es zu lernen, auf den eigenen Körper zu hören und sich selbst anzunehmen. Wüthrich ist es sehr wichtig, dass sich ihre Kursteilnehmer angenommen fühlen und sich entspannen können. Um eine gezieltere und individuellere Betreuung anbieten zu können, beschränkt sich die Teilnehmerzahl ihrer Kurse auf circa 10 Personen. Unter dem vielfältigen Angebot, welches offene Kurse, aber auch solche für Mütter mit Kind, Schwangere, sowie für Fortgeschrittene und einen für Frühaufsteher beinhaltet, ist für jeden etwas dabei. Marliese Wüthrich ist ebenfalls offen für neue Vorschläge und Anregungen und freut sich auf Ihren Besuch. Nähere Informationen zu Kursen und Anmeldungen unter www.triyoga-flows.ch.

rva