

SONDERTHEMA

Fit in den Frühling



Der herabschauende Hund tut auch den Kindern gut.

Der herabschauende Hund grüßt die Sonne



SHAKA FITNESS

**Wir sind mehr als ein Fitnessprogramm -
Wir sind Training, Natur und Soziales in Einem.**

In unserem Trainingspark im Grünen geben wir richtig Gas. Bei uns wird jede Person, egal welches Alter oder Leistungsniveau, mit ihren individuellen Stärken und Schwächen in dem Ausmaß gefördert und gefordert, wie es erwünscht ist.

Zudem ist Shaka Fitness ein soziales Unternehmen, das monatlich 2€ pro Kunde für den wohltätigen Zweck in der Umgebung spendet.

Probier es aus - du wirst es nicht bereuen!



Robert Zenz | Telefon: 0664/17 693 17 | Mail: office@shaka-fitness.at

Yoga ist nicht gleich Yoga. Es kann entspannen, energetisieren und auch Muskeln aufbauen. Inzwischen ist die indische Körperkunst in unseren Fitnessstudios angekommen wie Aerobic und Bauch-Beine-Po-Kurse. Doch Yoga ist viel mehr als nur ein Work-out.

MARTINA MOLIH

Bei den vielen unterschiedlichen Arten ist es nicht so leicht, den richtigen Yogastil für sich zu finden. Jeder von ihnen hat andere Auswirkungen auf Körper und Geist und somit auch auf unser Wohlbefinden. Hatha Yoga ist in unseren Breitengraden der bekannteste Stil.

In einer Hatha-Yoga-Klasse werden die einzelnen Übungen, die sogenannten Asanas, einzeln durchgeführt. Aber auch Atemübungen und Meditation finden ihren Platz. Will man seinen Körper besonders anstrengen und fordern, sollte man Ausschau nach dem dynamischen Jivamukti Yoga halten. Dieses ist sehr dynamisch und oft von lauter Musik und nicht wenig Schweiß begleitet. Beim Vinyasa Yoga geht es ebenfalls körperorientiert zu. Das Augenmerk liegt aber auf dem Atem.

Die Übungen gehen Hand in Hand mit der Atmung, und wer es

perfekt beherrscht, lässt seine Bewegungen dem Atem folgen. So fügen sich die aufeinanderfolgenden Positionen zu einem fließenden Ganzen, dem sogenannten Flow. Eine der bekanntesten Asanas ist der Sonnengruß. Meditation in Aktion also. Ganzheitlichkeit steht in Babsi Reiters Yogaklassen klar im Vordergrund. Es geht vor allen Dingen um das Ankommen im eigenen Körper und darum, sich selbst wieder zu spüren. Etwas, das im stressigen Alltag den meisten Menschen verloren geht. Am Beginn steht immer ein Ritual.

„Ich versuche, für die Teilnehmenden einen Raum zu schaffen, in dem jeder einfach sein und sich spüren darf“, erzählt die 26-Jährige. „Es geht überhaupt nicht darum, wer am längsten in der Position des Kriegers verharrt oder seine Füße beim herabschauenden Hund komplett auf den Boden zu bringen vermag. Mir geht es darum, dass jeder lernt, gut auf seinen Körper zu schauen und das praktiziert, was genau in diesem Moment möglich ist. Yoga soll guttun und nachhaltiges Wohlbefinden bringen.“

Keine Frage des Alters

Yoga geht immer. Man ist nie zu alt und auch nie zu jung. Deshalb bietet die Seehamerin neben den Erwachsenenkursen



Babsi Reiter lehrt Yoga in Seeham.

BILDER: MOLIH

auch Yoga für Kinder an. Beim Familienyoga können sich schon die Kleinsten im Körperbewusstsein üben und wertvolle Zeit gemeinsam mit ihren Müttern und Vätern verbringen.

Asanas, Buntstifte und Klangschale

Ganz spielerisch und natürlich noch sehr geschmeidig finden die kleinen Yogis mit der Hilfe von Tierarten, die für ein bestimmtes Asana stehen, in die verschiedenen Körperstellungen. Aber es wird auch viel gemalt und gekuschelt, den Klängen der Klangschalen gelauscht und Wünsche werden in die gemeinsam entzündete Kerze geflüstert. „Bei den Kinderkursen gibt es auch immer Gesprächsrunden, bei denen die Kinder lernen, sich zu öffnen, aber ebenso, dem anderen zuzuhören.“

Yoga-Flow gegen Reizüberflutung

„Wenn man schon als Kind lernt, achtsam mit seinem Körper umzugehen, und sich bewusst bewegt, entwickelt sich daraus nicht nur eine gute körperliche Haltung, sondern auch Achtsamkeit und eine positive Haltung dem Umfeld und anderen Menschen gegenüber“, ist Reiter überzeugt.

Ihre Erfahrung habe gezeigt, dass es vielen Kindern wegen permanenter Reizüberflutung oft schwerfällt, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Genau das wird im Yoga geschult und regelmäßiges Praktizieren mit Fitness und Wohlbefinden für den ganzen Menschen belohnt.



Der beste Arzt:
mein Immunsystem

... weil nur Gesundheit
wahrer Reichtum ist!





**FÜR MEINE
GESUNDHEIT!**

Gönne ich mir (iLIFEsonn)!

Acht in sich fein abgestimmte Therapieformen, wirken gesundheitsfördernd auf den physischen als auch auf den psychischen Körper.

Tiefenentspannung erreichen, Blockaden lösen, Heilungs- und Regenerationsprozesse unterstützen, Stoffwechselförderung, Energiesteigerung, Durchblutung und Energiefluss fördern, uvm.

GUTSCHEIN

Gutscheine 50 Minuten iLIFEsonn zum Karenzpreises von nur 49,- €
Gutscheine bitte zum Termin mitbringen!

 Praxis WOHL-FÜHL-ZEIT - Eva Stallingner
Oseneidstrasse 21 - 5561 Pöchlarn
info@eva-stallingner.at - Tel.: +43 664 127 0 979
www.wohl-fuehl-zeit.at