

Kurszeiten und Information

Das Angebot beinhaltet 5 Nachmittage,
jeweils mittwochs von 16:30 bis 17:30 Uhr.
(Treffpunkt um 16:15 vor der PIA)

Bitte komme in bequemer Kleidung. Yogamatten,
Yogablöcke und Meditationskissen sind vorhanden.
Gerne darf auch eigenes Equipment mitgebracht
werden.

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Anmeldung und Kontakt

Stadtklinik Frankenthal
Psychiatrische Institutsambulanz
Elsa-Brändström-Str. 1a
67227 Frankenthal
Telefon 06233 771-2500
E-Mail caroline.hausdoerfer@skh-ft.de

Ansprechpartnerin



Dr. med. Caroline Hausdörfer
Ärztin, Therapeutin und Hatha-Yogalehrerin

Details und weitere Informationen auf:
www.stadtklinik-ft.de

Yoga



**Neues Angebot für
Patientinnen und Patienten
der Psychiatrischen
Institutsambulanz**

NAMASTE!

Wenn du Yoga übst, halte die Aufmerksamkeit im Moment. Du erlaubst dir, einfach zu sein, wie du jetzt bist und legst jede Art von Selbstbewertung ab.

Mit Yoga lernst du dich und deinen Körper kennen und erforschst deine Grenzen und Möglichkeiten.

Du bewegst dich langsam und bewusst. Du spielst und verweilst in einer wertschätzenden, spielerischen Haltung mit dem, was ist und atmest dabei.

WAS IST YOGA?

Yoga ist ein Gattungsname für Wege der Selbsterforschung und Selbsterkenntnis, die seit 5000 Jahren in Indien beschrrieben werden.

Yoga wird übersetzt mit: „Den Geist anschrirren“, also durch achtsame Atem- und Körperübungen die Gedanken zur Ruhe bringen; Körper, Geist und Seele zu verbinden.

Der Hatha-Yoga, um den es in meinem Angebot geht, ist ein ganzheitlicher kraftvoller Yoga-Stil, der aus Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation und Entspannung besteht. Die Asanas werden für einige Zeit gehalten und mit Aufmerksamkeit auf den Atem ausgeführt.

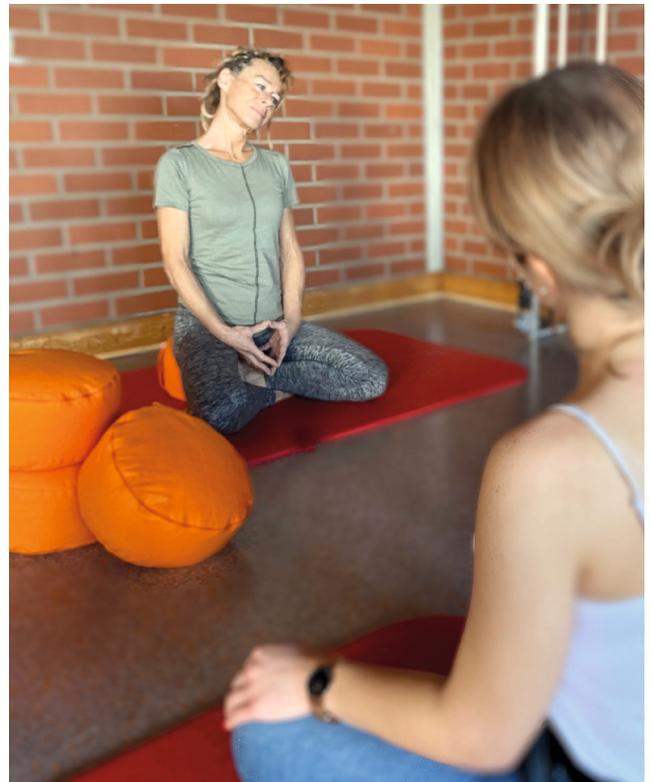
Körperliche Ausschlusskriterien gibt es nur wenig, da die Asanas angepasst werden können.

GESUNDHEIT FÖRDERN

Yoga fördert Achtsamkeit, Körperbewusstsein, Entspannung und Selbstvertrauen, dehnt Muskeln und mobilisiert die Wirbelsäule und kann so gegen Schmerzen helfen.

Im Yoga wird der Mensch als gesund angesehen. Hatha-Yoga hilft Menschen mit ihrem Körper, ihrer Gesundheit, ihrer „Mitte“ wieder in Verbindung zu kommen. Es ist eine fantastische Möglichkeit, sich als kompetent zu erfahren und (kleine) körperliche Herausforderungen zu meistern. Die Übungen können als Ressource und Skill in den Alltag übernommen werden.

Yoga aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung, aktiviert den Parasympathikus, wirkt stressvorbeugend bzw. stressreduzierend und stärkt die Verbindung in der Gruppe.



ALLE sind herzlich willkommen:

Neugierige Neulinge

Alte Hasen und Häsinnen

MeditationskeptikerInnen und Yoga-LiebhaberInnen