

Das vier Schritte-Programm zur Gesundheit



Um einen tiefen und ausgewogenen Zustand der Gesundheit zu erreichen, ist es sehr hilfreich in vier Bereichen (Ernährung, Körper- und Atemübungen, Entspannung und geistige Ausrichtung) anzusetzen, um eine tiefgreifende und positive Veränderung herbeizuführen. Jeder dieser Bereiche unterstützt und beeinflusst den anderen. Mit Hilfe des vier Schritte-Programms ist es ihnen möglich, auf allen Ebenen den Weg Richtung Gesundheit zu gehen.

Ernährungsberatung

„Du bist, was du isst“. Jeden Tag nehmen wir Nahrung zu uns. Diese beeinflusst sowohl unseren geistigen als auch unseren körperlichen Zustand. In dieser Zeit der extremen Belastungen ist es von grossem Vorteil, wenn wir uns der Konstitution entsprechend ernähren.

Gemeinsam erarbeiten wir im heutigen Alltag praktisch umsetzbare Empfehlungen.

Asana und Pranayama (Körper-und Atemübungen)

Unsere täglichen Bewegungsmuster können zu einer einseitigen Belastung und Abnutzung führen. Mit Hilfe der Asanas (Körperstellungen) können wir aus diesen Bewegungsmustern ausbrechen und zu einer neuen Balance in unseren Bewegungen kommen. Verbunden mit Pranayama (Atemübungen) schaffen wir neue Räume für mehr Energie im Alltag.

Thai Yoga Massage (Entspannung und Regeneration)

Anspannung und Entspannung sollten im ausgewogenen Verhältnis stehen.

Bei der Thai Yoga Massage besteht die Möglichkeit, tiefe Verspannungen aufzulösen und vertrauensvoll in einen Zustand tiefer Entspannung und Regeneration einzutauchen.

Meditation (geistige Ausrichtung)

„Mind matters most“ – Der Geist ist am wichtigsten. Um die vorhergehenden Bereiche nachhaltig in den Alltag zu integrieren, ist es wichtig den Geist auszurichten.

Mit Hilfe der Meditation ist es möglich zu mehr innerer Klarheit und Wachheit zu finden, um sich in den alltäglichen Herausforderungen gesund stellen zu können.

Das vier Schritte-Programm bietet Ihnen diese Möglichkeit!

- Ernährungsberatung (2 Stunden)
- Asana und Pranayama (1,5 Stunden)
- Thai Yoga Massage (1,5 Stunden)
- Meditation (1 Stunde)
- Standortgespräch (1 Stunde)
- Preis CHF 690.00

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.



Yoga Individuell

Mark Bank

mb@yoga-individuell

076 501 89 79