

Luzerner  
Land

anzeiger

Woche 12/13 Fr. 1.80

4. Ausgabe 2014

E-Mail: verlag@bluewin.ch 32. Jahrgang

Verlag Aktuell

Postfach 38 6274 Eschenbach

Tel. 041 4482020 Fax 041 4482337

## Neueröffnung Yogastudio im D4 in Root

**Eröffnung Yogacenter: Yoga begeistert ein immer breiteres Publikum. In Root wurde in diesen Wochen ein neues Center eröffnet, dessen Angebot sich vor allem ganz gezielt an den Praktizierenden aus der Arbeitswelt richtet.**

**Yoga – ein Weg zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit im Berufsalltag**

Yoga im Berufsalltag? Ruhe und Gelassenheit während der täglichen Verrichtung unserer Aufgaben im beruflichen Umfeld? Stabilität und Flexibilität in wechselnder Dynamik?

Seit Anfang Januar hat das BUSINESSYOGACENTER im D4 in Root seine Türen für Menschen geöffnet, welche sich aktiv und interessiert dem widmen möchten, was so viele in der heutigen Zeit beschäftigt: Wie kann ich dem Druck der heutigen Zeit standhalten, ohne dabei meine Gesundheit zu gefährden? Was für Möglichkeiten gibt es, in der hektischen Berufswelt mit der aktuellen Situation mitzugehen, ohne die innere Balance dabei zu verlieren? Welche Rückzugsmöglichkeiten kann ich jederzeit nutzen, um die innere Bezoogenheit hin zu mir zu unterstützen, den Draht zu mir nicht zu verlieren und dadurch einen achtsameren Umgang mit mir selber und meinem privaten oder beruflichen Umfeld zu fördern?

Turbulente Zeiten verlangen nach innerer Stabilität und Ausgeglichenheit, Durchhaltevermögen sowie auch der Freiheit, mit aktuellen Lebenssituationen mitgehen und mitwachsen zu können. Ausserdem gilt es dabei, die eigene Gesundheit zu pflegen und den eigenen Ressourcen genügend Freiraum zu geben. Das BUSINESSYOGACENTER hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen aus der Arbeitswelt und diejenigen, die sie zu Hause dabei begleiten, darin zu unterstützen: «Auf» und «neben» der Yogamatte werden durch ein motiviertes Team von Lehrern, Therapeuten und Coaches alltagstaugliche und anwendbare Techniken vermittelt, die einfach und gut umsetzbar auch im Alltag hilfreich sind.

**Yoga, Coaching und Körperarbeit**

Durch das Kennenlernen von verschiedenen Methoden des Yoga, von Körperarbeit und Instrumenten der Persönlichkeitsentwicklung lernt der Praktizierende, den heutigen Anforderungen angemessen zu begegnen und neue Strategien

zu entwickeln, welche ihn sinnvoll fördern. Verschiedene Unterrichtsformen, die je nach Bedarf genutzt werden können, bieten ein breites Fundament für alle, die sich für Yoga und verwandte Themengebiete interessieren.

Besonders wichtig ist dem Team des BUSINESSYOGACENTER, dass bei der Arbeit auf eine ganzheitliche Betrachtungs- und Vorgehensweise Wert gelegt wird, die das gesamte Menschsein mit einschliesst.

**Vom Aussen zum Innen**

Dem Team ist ausserdem bewusst: Yoga, Coaching und Körperarbeit können die äusseren Faktoren nicht ändern, jedoch auf das innere Erleben und Empfinden sehr wohl positiv einwirken. Dabei machen sich alle drei Wege das Rückziehen der Sinne weg von der Aussenwelt hin zur Innenwelt zunutze. Die Polarity-Körperarbeit nutzt hierfür nicht nur den physischen Körper, sondern widmet sich auch seinem Energiesystem auf sehr behutsame und doch tief greifende Art und Weise. Beim Yoga wird in den Körperhaltungen und Atemübungen der Fokus vor allem auf die Wahrnehmung hin zum eigenen Körpererleben gelegt. Beim Coaching wird die Schwelle des Gemmenseins hin zur Umsetzung der eigenen Bedürfnisse durchschritten. Dabei werden mögliche Wege aktiv erarbeitet.

**Erholung und Entspannung**

Alle Techniken helfen, eine Distanz zu den äusseren Reizüberflutungen zu schaffen und dadurch zu einem weiten inneren Raum zu gelangen. Dabei ist Polarity-Körperarbeit der eher passive empfangende Weg und Yoga der eher aktive und eigenverantwortliche. Das Coaching appelliert dabei stark an den aktiven Wunsch, Veränderungen im eigenen Leben positiv anzugehen. Welche Methode nun gewählt wird, hängt von der persönlichen Verfassung und Präferenz des Klienten ab. Unabhängig davon soll der neu gewonnene Raum Platz für Erholung sowie Entspannung und auch den Mut, Neues zu wagen, schaffen. Dabei werden die wesenseigenen Ressourcen aktiviert und unterstützt. Daraus wird neue Kraft gewonnen, um der Aussenwelt wieder in Ruhe, Gelassenheit und mit Energie zu begegnen.

**Hinweis: Tag der offenen Tür, Samstag, 22. März 2014 von 10.00 bis 14.00 Uhr** (inkl. Rahmenprogramm) in den Räumlichkeiten des BusinessYogaCenter im D4, Park 8, 6039 Root.

