

Ausgeglichen in den Herbst



© Fotolia.com



CORINNA DETTLING
YOGALEHRERIN -UND
THERAPEUTIN

Unterrichtet in ihrem Studio in Zürich Yogatechniken und inspiriert ihre Schüler, das eigene Potential zu entdecken. Sie ist Teil des Schweizer Therapeutennetzwerks Coachfrog.ch. Die Online-Plattform vereint qualifizierte Therapeuten im Gesundheitsbereich und hilft über einen Chat aktiv bei der Suche nach passenden Fachpersonen. Kontaktieren Sie uns unter oliv@coachfrog.ch oder auf www.coachfrog.ch.

LIEBE FRAU DETTLING

Der Herbst hat mir bislang nie zu schaffen gemacht. Bis zu diesem Jahr. Statt die bunten Farben in der Natur zu geniessen, bleibe ich oftmals zu Hause und bin müde. Zudem habe ich oft grundlos schlechte Laune und fühle mich unwohl in meinem Körper. Was würden Sie mir empfehlen?
Tanja Becker (34)

LIEBE FRAU BECKER

An trüben Herbsttagen kann es schwierig sein, seine tägliche Motivation zu finden. Um gestärkt und mit neuen Impulsen in die neuen Jahreszeiten zu starten, empfehle ich, den Körper zweimal im Jahr zu entschlacken. Passen Sie Ihre Ernährung und Ihr Training an. So hilft zum Beispiel Detox-Yoga, den Verdauungsapparat zu unterstützen und die Durchblutung der Organe zu optimieren, um Giftstoffe abzubauen. Ein gereinigter Körper wird neuen Schwung in Ihren Alltag bringen. Ihre C. Dettling

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und unsere Wollpullover kommen wieder zum Einsatz. Die ersten Anzeichen der kalten Jahreszeit drücken vielen Menschen auf die Stimmung. Sie fühlen sich niedergeschlagen, haben Heisshunger und sind oft müde sowie antriebslos. Das muss nicht sein, denn es gibt zahlreiche Wege, dem Herbst-Blues zu entrinnen. Yoga hilft, sich aufzuraffen, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen und die Leichtigkeit und Lebensfreude des Sommers das ganze Jahr über beizubehalten. Ob jung, alt, gross, klein, korpulent oder schlank – Yoga kann so individuell ausgeübt werden, dass jeder von den zahlreichen positiven Auswirkungen auf das alltägliche Leben profitieren kann.

YOGA UND YOGATHERAPIE

Von Yoga hat wohl jeder schon mal etwas gehört, doch was ist Yogatherapie? In der Yogatherapie dreht sich alles um die individuellen Bedürfnisse einer Einzelperson. Während reguläre Yogalektionen oftmals in der Gruppe ausgeführt werden, sind bei einer Yoga-Therapiestunde meist nur Klient und Therapeut anwesend. Ein weiterer, wesentlicher Unterschied von Yoga zu Yogatherapie ist, dass der

Yogalehrer lehrt, während der Yogatherapeut behandelt. Er unterstützt seinen Schüler dabei, selber Verantwortung zu übernehmen.

Yogatherapie zählt zudem zu den Methoden der Komplementärtherapie und ist eidgenössisch anerkannt. Die Methode wird heilend oder präventiv eingesetzt, zur Stärkung der Konzentration, zum Abbau von Stress oder Schmerz bis hin zur Rehabilitation nach einem Unfall. Häufig wird sie auch als Begleitmethode zu anderen Therapien und zur Schulmedizin verwendet. Sie beinhaltet unter anderem Atmungsübungen, Lockerungsübungen, Techniken zur Entspannung sowie Tiefenentspannung und Meditation.

LEBENSSTILKONZEPT

Die Yogatherapie wie auch Yoga entfalten ihre vollen Wirkungsstärken erst bei einer regelmässigen Ausübung, die im Idealfall täglich stattfindet. Ich empfehle zudem, mit Zeit und Ort möglichst nicht gross zu variieren, denn genau diese Regelmässigkeit, die Rituale, an die sich unser Gehirn und unser Körper gewöhnen, sind der Schlüssel zur Wirksamkeit. Für jeden Klienten stelle ich ein individuelles Programm zusammen, angepasst an seine Bedürfnisse und Fä-

higkeiten, so dass er die Übungseinheiten auch selbstständig durchführen kann. Durch das regelmässige Üben mit dem passenden Programm zu Hause hat das Training eine positive Wirkung auf der körperlichen sowie auch auf der psychischen und emotionalen Ebene. Die fließenden und gleichmässigen Bewegungen haben allesamt positive Auswirkungen auf unser limbisches System. Hier werden Emotionen verarbeitet und mit Hilfe von Yoga wird die Serotonin-Produktion angeregt, die Produktion des sogenannten Glückshormons. Bei dieser Therapieform sprechen wir von einem ganzheitlich, gesundheitsorientierten Lebensstilkonzept für Körper, Geist und Seele.

UND JETZT SIE

Seien Sie neugierig. Yoga kann Ihnen dabei helfen, sich selber besser kennenzulernen. Atmen Sie ganz bewusst, spüren Sie jeden Atemzug, denn die Atmung ist bei jeder Übung ein wichtiger Bestandteil. Und vergessen Sie nicht: Yoga ist kein Wettbewerb. Es geht nicht um das Können anderer, beim Yoga dreht sich alles nur um Sie. Sie müssen mit niemandem konkurrieren oder mithalten, sondern nur Ihren eigenen Ansprüchen gerecht werden.

Corina Dettling, yotree.ch

Anzeige

Empfohlen von
Bioland


www.biohotels.info



A-6481 St. Leonhard, Tirol | Tel: +43 (0) 5413 87206 | info@stillebach.at



(Bio)Herbst in Südtirol!

Biohotel Panorama

+39 0473 831186

Mals, Vinschgau

www.biohotel-panorama.it/genuss

theiner's garten

DAS BIOREFUGIUM *****

+39 0473 490880

Gargazon, Meran

www.theinersgarten.it

SÜDTIROL

