



yoga-baden

Karin Luginbühl  
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12  
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

[www.yoga-baden.ch](http://www.yoga-baden.ch)  
[karin@yoga-baden.ch](mailto:karin@yoga-baden.ch)



Karin Luginbühl

- Dipl. klassische Yogalehrerin
- Dipl. Krankenschwester AKP
- Aus- und Weiterbildung bei J.-P. Wicht und beim indischen Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches „Yogamrita- die Essenz des Yoga“
- Yoga Therapie-Ausbildung bei Nora Kovalski
- Weiterbildung in Yoga während der Schwangerschaft und Menopause
- Weiterbildung in Yoga auf dem Stuhl

Die aktuelle Kursübersicht und weitere Informationen finden Sie unter [www.yoga-baden.ch](http://www.yoga-baden.ch)



# Yoga-Kurse

Hatha Yoga

Yoga während der Schwangerschaft

Yoga für die Rückbildung nach der Geburt

Yoga für Mutter und Kind

Yoga in der Menopause

Yoga für Senioren

## Hatha Yoga

- Hatha Yoga besteht aus Körper- (Asanas), Atem- (Pranayama), Entspannungs- und besondere Atmungsübungen (Mudras).
- Es wirkt nicht nur positiv auf Ihren Körper; haben Sie erst einmal in Ihr Zentrum zurückgefunden, stellt sich zunehmend geistige Klarheit, Vitalität, Lebenskraft und innere Ausgeglichenheit ein.
- Durch die vermehrte Durchblutung des ganzen Körpers, insbesondere der inneren Organe und des Drüsensystems können all Ihre Organe gesund erhalten werden.
- Ihre Beweglichkeit verbessert sich und körperliche Beschwerden können gelindert werden.

## Yoga während der Schwangerschaft

- Sie, als werdende Mutter, lernen über eine bewusste, tiefe Atmung, sich körperlich und geistig zu entspannen.
- Es hilft, Ihre natürlichen Kräfte zunutze zu machen, um Ihre Schwangerschaft bewusst zu erleben und für eine aktive Geburt bereit zu werden.
- Die Yogaübungen helfen Ihnen, die Wirbelsäule geschmeidig zu halten, das Becken zu öffnen und sie unterstützen eine bewusste Körperhaltung.
- Die Übungen können Rückenschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit, Sodbrennen etc. vorbeugen oder lindern.
- Ihre Lebenskraft und Energie werden gesteigert!

## Rückbildungsyoga

(ab 6 Wochen bis 1 Jahr nach der Niederkunft)

- Diese Übungen unterstützen Sie bei der körperlichen und geistigen Umstellung in Ihrer neuen Lebenssituation als Mutter.
- Bewusste Atemübungen helfen Ihnen zur inneren Ruhe zu kommen.
- Mit gezielten Yogaübungen werden Ihre Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.
- Durch die Stärkung Ihres ganzen Körpers, erreichen Sie insgesamt ein harmonisches Wohlbefinden.

## Yoga in der Menopause

- Yoga kann die Symptome in der Menopause stark lindern.
- Hormonelle Schwankungen rufen in den Wechseljahren häufig Beschwerden hervor, diese können durch bestimmte Körper- und Atemübungen gelindert werden. Dies bietet Ihnen eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormonersatz-Therapie.
- Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden werden gesteigert.

## Yoga für Senioren

- Alle Übungen, welche Ihre Beweglichkeit, Körperhaltung, Koordination und Kraft fördern, werden speziell auf Sie abgestimmt.
- Nach einer längeren Aufwärmphase wechseln sich körperliche Übungen mit Entspannungsphasen ab.
- Gezielte Atemübungen bringen Ihren Körper und Geist ins Gleichgewicht.

## Wie Sie sich auf Ihre Yogalektionen vorbereiten können

- Nehmen Sie möglichst 2 Stunden vor einer Lektion keine Hauptmahlzeit zu sich
- Tragen Sie bequeme Kleidung, Socken und nehmen Sie bitte ein Tuch mit