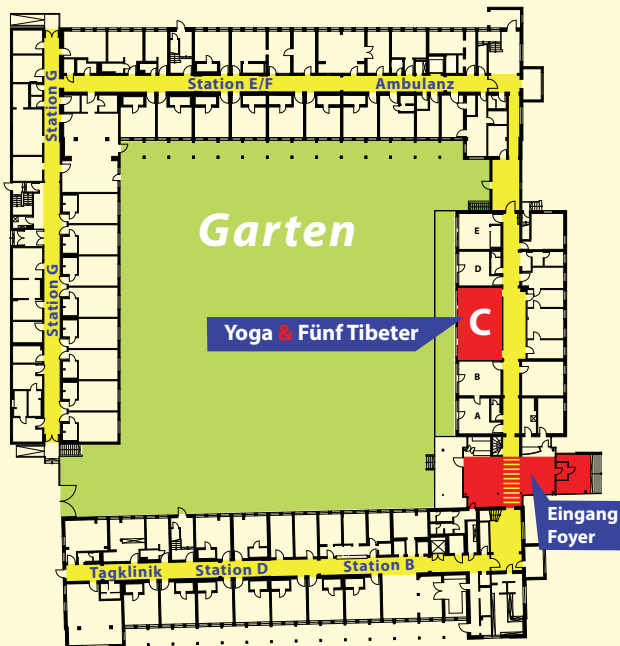


Klinikum Fünfseenland Gauting GmbH
Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Robert-Koch-Allee 6 · 82131 Gauting
Tel 089 893 58-0 · Fax 089 893 58-151
info@psychiatrie-gauting.de
www.klinikum-fuenfseenland.de

Yoga & Fünf Tibeter



Grundriss Erdgeschoss



YOGA & FÜNF TIBETER

i Patienten
information



Die Fünf Tibeter

sind fünf gleichbleibende Yoga-Übungen, die vor rund 2.000 Jahren von tibetischen Mönchen entwickelt wurden. Diese Übungen kräftigen die Muskulatur und fördern die Beweglichkeit.

Geeignet sind die fünf Tibeter für Jung und Alt.

Die Übungen lösen Verspannungen, fördern Freude und vertreiben negative Gedanken.



YOGA ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst.

Es hat die Gesundheit als einheitlich Ganzes zum Inhalt: „Die Gelöstheit von Spannungen und Steifheit, ein besseres Allgemeinbefinden und gefestigtes Gefühlsleben“.

Wir legen den Schwerpunkt in unseren Yoga-Stunden in der Klinik (HATHA YOGA) auf körperliche Übungen (ASANAS) und Positionen und Atemübungen (PRANAYAMA). Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

Wir praktizieren modernes YOGA, das eher meditativ und körperbezogen ist, weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen.

Grundsätzlich können die Yogaübungen zu einer Linderung verschiedener Krankheitsbilder führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression) sowie chronischen Kopf- und Rückenschmerzen.

Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer werden trainiert.

Die Übungsstunden in YOGA sind bei uns sehr beliebt.