

PILATES UND YOGA

Möchtest Du gesund und beweglich bleiben bis ins hohe Alter? Dann ist Pilates und Yoga genau das Richtige.

In allen Stunden hat es Leute über 60 und Miryam Meier passt die Übungen an, damit alle mitmachen können.

Pilates

Pilates ist die optimale Kombination zwischen Entspannung und Spannung. Pilates ist eine Trainingsmethode für eine gute und gesunde Körperhaltung und für den Aufbau von Kraft, vor allem die Kraft um unser „Zentrum“ – sprich im Bauch, Beckenboden und Rücken. Pilates stärkt die Muskeln und schult die Beweglichkeit. Es geht dabei um die Länge. Der Körper richtet sich auf, die Haltung verbessert sich und Rückenschmerzen können gelindert werden oder sogar ganz verschwinden. Das Ziel ist Wohlbefinden, nicht Leistung!

Und wer hat's erfunden? Es ist (oder war) Joseph H. Pilates, 1880 in Deutschland geboren, der als Kind sehr kränklich war und mit seiner Pilates-Methode zu bester Gesundheit fand und sogar im Zirkus als Artist auftrat und Selbstverteidigungskurse anbot. Er starb 1967 im Alter von 87 Jahren.

Yoga

Yoga - eine Wohltat für den Körper und für alle Sinne.

Yoga kommt ursprünglich aus Indien und bedeutet "Vereinigung" oder "Integration". Yoga hat eine lange Geschichte und hat sich stetig weiter entwickelt in alle möglichen Richtungen. Aber keine Angst vor dem Wort Yoga. Ich persönlich möchte mit meinem Yoga keine Philosophie oder ein spezielles Yoga vertreten oder gar einen "Guru" anbeten, sondern ich nutze es als gesunde, entspannende und wohltuende Methode, um sich ganz einfach besser und gesünder, beweglicher und ausgeglichener zu fühlen und zwar in jeder Hinsicht.

Bei meinem Yoga achte ich speziell auf das Faszien-Netzwerk (das Bindegewebe), das sehr oft für unsere Schmerzen verantwortlich ist. Mein Yoga soll das Bindegewebe geschmeidig und gesund halten, sowie eine schmerzhafte Verfilzung oder Verklebung verhindern oder lindern. Ähnlich wie beim Pilates geht es um gute Atmung und Haltung, dann aber besonders um die Länge des gesamten Körpers und um gesundes Dehnen. Es geht mir beim Yoga nicht um kaum machbare schwierige Haltungen, sondern es soll für jedermann machbar sein. Es wird bei ruhiger Musik ausgeführt, langsam, achtsam und sehr bewusst. Eine Wohltat für den Körper und alle Sinne.