

## Kursleiter



Die Reflexologin *Irene Wenger Leopold* und ihr Mann, der Heilpraktiker *Rolf Wenger* führen dich gemeinsam durch den Kurs.

## Daten 2017

**Beginn jeweils um 18.15 Uhr**

**Dauer: 60 min.**

Block 1: 09.08./16.08./23.08.

Block 2: 13.09./20.09./27.09.

Block 3: 11.10./18.10./25.10.

Block 4: 08.11./15.11./22.11.

Block 5: 13.12./20.12./27.12.

Kursgebühr: Fr. 60.- pro Block

Bei Buchung aller 5 Blöcke: Fr. 280.-.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und – falls vorhanden – Gymnastikmatte

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn, max. 6 Teilnehmer. Die Blöcke können auch einzeln gebucht werden.

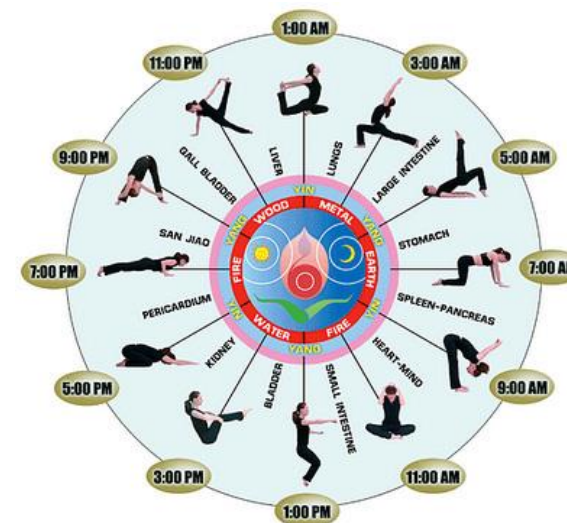


Milz-Pankreas-Meridian



# MERIDIAN YOGA

Entspannung & Vitalität



Bildquellen: radiantenergyflow.com & msy.yoga

Thunstrasse 51 C, 3700 Spiez  
admin@naturheilzentrum-oberland.ch

**Telefon 033 221 77 47**

# Meridian-Yoga

Du lernst vierzehn verschiedene Dehnübungen, die sich positiv auf die verschiedenen Meridiane auswirken. Nach dem Halbjahreskurs kannst du die Übungen des Meridian-Yoga selbstständig durchführen.

Im folgenden Halbjahr vertiefen wir die einzelnen Grundübungen mit intensiveren Variationen.



Dünndarm-Meridian

Ergänzend durch unsere jahrzehntelangen Erfahrungen durch Entspannungstechniken, Lachgruppe und Stressmanagement lassen wir unterhaltsam andere Elemente mit einfließen.

- Meridian-Yoga fördert deine Vitalität und deine Beweglichkeit
- Körperübungen steigern deine Achtsamkeit

- Meditationen verbessern deine Stressresistenz
- Herzhaftes Lachen stärkt das Immunsystem und wirkt schmerzlindernd
- Besinnliche Geschichten erweitern das Bewusstsein

Geniesse diese friedliche Insel nach einem hektischen Tag. Im geschützten Rahmen kannst du abschalten, dich gehen lassen, dich selber sein und dabei neue Kraft schöpfen. Du lernst dich selbst besser kennen. Im Leben fällt dir einiges leichter. Die Lebensqualität nimmt stetig zu. Bereits nach kurzer Zeit regelmässiger Anwendung fühlst dich besser und ausgeglichener.



Leber-Meridian

# Feedback

Teilnehmer berichten von ihren Erfahrungen:

- aufrechtere Körperhaltung
- tiefere Atmung
- positivere Weltanschauung
- bessere Verdauung ("Blähungen wie weggeblasen")
- mehr Lebensfreude
- spürbare Stressreduktion im sozialen Umfeld
- das eigene innere Kind wieder entdeckt
- grösseres Selbstvertrauen
- bewussteres Auftreten
- neuer Energiekick
- weniger Schmerzen
- bessere Beweglichkeit
- mehr Gelassenheit im Alltag

**Lebensqualität hängt nicht davon ab, wie viele positive Dinge uns im Leben widerfahren; sie hängt davon ab, was wir tun, wenn uns negative Dinge widerfahren.**

*Dr. med. Madan Kataria*