



Y O G | Ā S A N A

**YOG|ĀSANA | SUSANNE PROQUITTÉ**

BEWEGUNG | ENTSPANNUNG | GESUNDHEIT

MIT DER AYURVEDISCHEN MARMALÉHRE

## **YOGA**

kommt vom  
Sanskrit-Wort  
„yui“, dem Begriff für  
„verbinden, zusammen-  
schließen, festmachen,  
die Aufmerksamkeit  
auf etwas richten“.

## **ASANA**

heißt im Yoga die  
gesundheitsfördernde,  
stabile (Körper)-Haltung  
(a-sana = bei sich  
selbst sitzen).

## **BEWEGUNG | ENTSPANNUNG | GESUNDHEIT**

Ich unterrichte ein körperbetontes Yoga auf Basis der ayurvedischen Marmalehre und westlicher Gesundheitswissenschaften. Yoga und Ayurveda entwickelten sich vor mehr als 2000 Jahren aus der altindischen Samkhya-Philosophie. Yoga wird darin als praktisches und mentales Üben zur Prävention von Krankheiten beschrieben (vermeidbares Leid vermeiden!), während Ayurveda heilen kann, wenn sich eine Krankheit manifestiert hat.

Zur Orientierung dienen in dieser Tradition die „Marmas“. So werden 107 wichtige bio-psycho-soziale Stellen am ganzen Körper genannt. Wir unterscheiden Sehnen-, Knochen-, Blutgefäß-, Muskel- und Gelenk-Marmas. Dort können wir in Yoga-Übungen Kraft, Raum, Dynamik, Stabilität, Spannung und Entspannung erleben und verändern. Dabei helfen Hilfsmittel wie Gürtel, Klötze, Decken, Stühle, und Yoga-Polsterrollen.

Gesundheit ist ein ständiger Prozess, auf den wir lebenslang einwirken können. Viele aussagekräftige Studien belegen den positiven Einfluss von Dehnung, Bewegung und freier Atmung auf nahezu alle Organe und Funktionen des Körpers, die Muskeln, das Nervensystem, das Herz-Kreislaufsystem, die Herzratenvariabilität, die Psyche, sowie das Schmerzempfinden. Regelmäßiges Yoga-Üben fördert die Balance und Selbstregulation – in jedem Alter.



**KLEINE ABWEICHUNGEN FÜHREN  
ÜBER LÄNGERE ZEIT  
ZU GROSSEN VERÄNDERUNGEN.**

Prof. N.S. Bhavsar, Ayurveda-Spezialist



## SCHWER ODER LEICHT?

Gewohnte Haltungen und Bewegungsabläufe machen für unser Gehirn Sinn, weil Routine Energie spart. Doch Hinschauen lohnt sich! Sind die Muskeln weich oder hart? Die Gelenke fest oder locker? Ist mir heiss oder kalt? Der Atem verhalten oder fließend? Wo bin ich angespannt? Wo entspannt? Wie fühlen sich eigentlich meine Knochen an? Schwer oder leicht? ...

Die Yogaphilosophie verwendet Begriffspaare, um solche Erfahrungen in den Asanas wertfrei bewusst zu machen. Mit etwas Neugier auf diese Eigenwahrnehmungen, mit Anleitung und Hilfestellung merken Übende oft rasch kleine Verbesserungen in der Haltung, Atmung und im allgemeinen Befinden. Oft lernen wir sogar am meisten beim Praktizieren von mühelos wirkenden, „leichten“ Asanas. Das macht Spaß und stärkt ganzheitlich.

## ÜBER MICH:

- 22 Jahre Yogapraxis
- über dreijährige Ausbildung beim Yogaforum München unter der Leitung von Reinhard Bögle
- regelmäßige Weiterbildungen, u.a. in Yoga-Therapie
- regelmäßige Supervision
- nach einer Handgelenksfraktur Spezialisierung auf Übungen für die Kräftigung von Arm und Hand





**KURSE AM**

**MONTAG:**

17:00 - 18:25

18:35 - 20:00

**KURSE AM**

**DIENSTAG:**

07:00 - 08:00\*

09:00 - 10:25

**KONTAKT UND ANMELDUNG:**

Susanne Proquitté | Tel: mobil: 01577-974 8856

yog-a-sana@web.de

Im **BEWEGUNGSRAUM** der

Ergotherapie- und Physiotherapiepraxis Funk,

Moosstraße 14 in 82319 Starnberg

**PREISE:**

15,- für die 85-Minuten-Kurse

Dienstag-Früh\*: 12,- für den 60-Minuten-Kurs

10er Karten sind 6 Monate gültig

Kostenlose Probestunde nach Absprache

Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich



# YOG | ĀSANA

YOG | ĀSANA | SUSANNE PROQUITTÉ | BEWEGUNG | ENTSPANNUNG | GESUNDHEIT