

# Yoga, Meditation, Qi Gong und Musiktherapie

## Ayurveda und Yoga gehören zusammen!

Ergänzend zu den täglichen Behandlungen durch unser Therapeutenteam wird Ihre Panchakarmakur durch tägliche Yogastunden vertieft. Diese finden unter Anleitung eines erfahrenen Yoga-Lehrers statt. Mithilfe von Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung finden Sie zu neuer Beweglichkeit, innerer Ruhe und geistiger Klarheit, da die Konzentration auf den eigenen Körper und das bewusste Atmen beruhigend auf den Organismus wirken. Stress, Anspannung und innere Unruhe werden dabei sanft gelöst und Ihre Doshas ganz natürlich in Gleichgewicht gebracht. Freuen Sie sich beim Hatha-Yoga darauf, mit neuer Achtsamkeit auf die Signale Ihres Körper und Ihre Umgebung zu reagieren. Alles was Sie dazu mitbringen müssen, ist bequeme Kleidung und Offenheit. Ihre persönliche Yogamatte liegt bereits bei Ihrer Ankunft im Zimmer bereit.

## Hatha-Yoga

Wir praktizieren in unserem Resort auf Sri Lanka das Hatha-Yoga. Die Silbe „Ha-“ steht für die Sonne, welche das aktive, extrovertierte Leben verkörpert. Ergänzend bedeutet die Silbe „-tha“ Mond und symbolisiert die Ruhe, Gefühle und Intuition. Durch die achtsame Ausführung der Hatha-Übungen sollen beide Komponenten zusammengeführt und ins Gleichgewicht gebracht werden. So erweisen sich die regelmäßigen Yoga-Einheiten mit kleiner Meditationseinheit während Ihrer Ayurvedakur als eine wunderbare Ergänzung. Ganz nach dem Motto: Nichts muss - alles kann! Lassen Sie sich darauf ein und erleben Sie die Wohltat für Körper und Geist, die sich nach kurzer Zeit schon bemerkbar macht!

## Hintergrund

Yoga - Der älteste Weg zur Selbstfindung – mit neuer Lebensfreude und tiefer Entspannung

Wie das klassische Ayurveda hat die Yoga-Praxis ihre Wurzeln in Indien. Bereits vor 5.000 Jahren wurde das Sanskrit Wort „Yoga“ („Vereinigung“) in den Büchern der Vedas erstmals erwähnt. Ursprünglich nur auf die Förderung der mentalen Klarheit ausgerichtet, begannen Yoga-Meister vor rund 1.400 Jahren damit, auch den Körper in die Yoga-Übungen einzubinden. Da jeder Weg der Selbsterkenntnis als Yoga bezeichnet werden kann, haben sich die unterschiedlichsten Yoga-Formen mit eigenen Philosophien herausgebildet. Neben den meditativen Formen werden am häufigsten die körperlichen Übungen – Hatha Yoga – praktiziert. Das harmonische Zusammenspiel von Körper, Atem und Geist ist die Basis der meisten Yoga-Stilrichtungen. Aufgrund der ruhigeren Bewegungsabläufe eignet sich das traditionelle Hatha-Yoga besonders für Einsteiger.

## Qi Gong

soll die Lebenskraft aktivieren und ist eine meditative Bewegungsform aus China. Dort wird sie zur Selbstkultivierung von Körper und Geist benutzt und von allen Menschen bis ins höchste Alter betrieben. Mit Qi Gong sollen sowohl die Gesunderhaltung des Körpers als auch ein ausgeglichener Gemütszustand erreicht werden. Durch achtsame, fließende Bewegungen wird die körpereigene Energie verstärkt. Da die sanften Qi Gong Übungen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren passt ersomit perfekt zu Ihrer Ayurveda Kur.

Während Ihrer Ayurveda Kur in unseren Hiru Resorts auf Sri Lanka wird zweimal pro Woche eine Reihe von 8 Qi Gong Übungen („die 8 Brokate“) in der Gruppe praktiziert. Alles, was Sie für Ihre Qi Gong Übungen mitbringen sollten, ist bequeme Kleidung.

## Meditation

Mönche aus dem nahegelegenen Kloster besuchen uns in der Regele einmal pro Woche und erklären und führen Sie sehr sanft in die Techniken der Meditation ein. Sie werden erstaunt sein wie unspektakulär das ist und ebensio auf Ihre Herausforderungen stoßen.

## Musiktherapie

Die Wirksamkeit von Musiktherapie ist weltweit anerkannt. Sie wird in verschiedenen Disziplinen und bei unterschiedlichen Erkrankungen oder Störungen eingesetzt. Beispielsweise in der Antistress-, der Schmerztherapie, bei der Behandlung von Depressionen und Bluthochdruck oder der Therapie bei Autismus, Alzheimer und Frühgeborenen.

Unsere Musiktherapie stammt aus Indien. Die besonderen Klänge haben einen positiven Einfluss auf den Organismus und helfen dabei, Körper und Geist in eine harmonische Einheit zu bringen.

