

# vivanty

Das Beste aus Sterneküche, Wirtschaft, Automobile,  
Reisen & Hotels, Lifestyle & die besten Interviews

**vivanty** › **Kultur** › **Die heilende Kraft des Yoga**



DAUN, 01.10.2015 - 14:15 Uhr

## **KULTUR** **Die heilende Kraft des Yoga**

### **Yoga als Therapie 1: DVD des renommierten Yogalehrerpaars Vilas und Lalla Turske jetzt im Handel**

Herr über seinen eigenen Körper sein, ihn von Schmerzen und Unwohlsein befreien – das wollen viele Menschen. Dass dies mit Yoga zu erreichen ist, vermitteln Lalla und Vilas in ihrer Praxis „Yoga als Therapie“: Hier haben die beiden bekannten Yogalehrer einen eindrücklichen Ansatz entwickelt, mit dem Praktizierende eine Stärkung ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit erreichen können.

Lalla und Vilas folgen in ihrem Yoga einem pragmatischen Ansatz, der grundsätzlich davon ausgeht, dass es im Yoga freudig sein soll und eine Resonanz geben muss, die dem Yogi das Gefühl vermittelt, etwas Gutes für seine Gesundheit und persönliche Entwicklung getan zu haben. Dieses Tun basiert auf von außen gesehen einfachen Stellungen, die jedoch dynamisch eingesetzt, einen ganz hervorragenden Wirkungsgrad auf Körper und Geist haben.

## Die heilende Kraft des Yoga

Basierend auf der Erkenntnis, dass unser Körper das kostbarste Gut und Medium ist, mit dem wir durch das Leben gehen, werden in der neuen DVD Reihe „Yoga als Therapie 1“ vornehmlich Stellungen an der Wand gezeigt, die das Verständnis des Yoga als auch die eigene Praxis verändern werden. „Wir verstehen den Körper als großartiges „Energiekraftwerk. In unserer Lehre und in der DVD vermitteln wir den Praktizierenden, wie wir diese ursprüngliche Kraft als eine heilende Kraft einsetzen können. Indem wir die Übungen an der Wand machen, erfahren wir eine großartige Resonanz, die individuell wirkt“, so Lalleshvari Turske.

## Schlüssel zur tiefen Yogapraxis

Die DVD „Yoga als Therapie 1“ beinhaltet in einem ersten Teil Stellungen (asanas) an der Wand, damit Stabilität und Sicherheit entsteht, und durch den erzeugten Widerstand an der Wand sofort Kräftigung der Muskeln in Bewegung eintritt. Der zweite Teil zeigt die fünf „Schlüssel“ zur tiefen Yogapraxis. Dabei handelt es sich um asanas im Liegen, die – an der Wand praktiziert – maximale Dehnung der Oberschenkel- und Beckenmuskulatur erzeugen. Diese Übungen verhelfen nicht nur zu Kräftigung und Dehnung sondern zu Schmerzfreiheit vor allem im Rückenbereich.

Mit der DVD können Yoginis und Yogis von Zuhause aus Yoga zur Linderung ihrer Beschwerden und zur Stärkung ihrer Gesundheit praktizieren. (Agentur mainwunder)

## Diesen Artikel:

---

-  Drucken
-  Bookmarken
-  Abonnieren



**kauf**radio.de  
*Hier shop' ich Technik!*

Jetzt shoppen