

Herz-Yoga – sanft und atemorientiert

Herz-Yoga gehört zur Hatha-Yoga-Familie. Es richtet sich an Menschen, die ihr Herz-Kreislauf-System schonend stärken möchten oder mit chronischen Beschwerden leben. Auch ältere Teilnehmende oder Menschen, die nach einer Erkrankung wieder in Bewegung kommen möchten, finden hier einen guten Einstieg. Im Zentrum stehen Atem, Körperbewusstsein und Entspannung – immer im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Die Übungen sind sanft, langsam angeleitet und werden individuell angepasst. Die Bewegungen, welche im Einklang mit dem Atem ausgeführt werden, regen den Kreislauf an, ohne ihn zu überlasten.

Sanfte Bewegung und Ruhe erleben

Eine Herz-Yoga-Lektion beginnt mit einer Begrüssung und einem kurzen Check-in, damit der Kursleiter erfährt, wie es den Teilnehmenden geht. Nach einer Einstimmungsphase folgen sanfte, gelenkschonende Bewegungen im Atemrhythmus. Dabei wechseln sich kräftigende, mobilisierende und entspannende Elemente ab. Eine abschliessende Entspannung beruhigt Kreislauf und Geist und die Teilnehmenden erleben Ruhe, Verbundenheit und ein bewusstes Ankommen in ihrem Leben. Die Stunde schliesst mit der Stille und einem kurzen Austausch.

Atemtechniken für Körper und Geist

Die Atmung spielt im Herz-Yoga eine zentrale Rolle. Sie wird nicht erzwungen, sondern achtsam begleitet, sodass sie sich von selbst vertieft und harmonisiert. Zu Beginn braucht es etwas Anleitung, später finden die Teilnehmenden ihren eigenen Rhythmus.

Geübt werden auch einfache Atemtechniken – leicht anwendbar im Kurs und im Alltag. Ein bis zwei Minuten bewusstes atmen, die Ausatmung verlängern oder Atem mit Bewegung verbinden, helfen oft schon, um Körper und Geist sofort auf Entspannung schalten zu lassen. Viele Teilnehmende berichten, dass sie diese einfachen Übungen bei Nervosität, Schlafproblemen oder in Stresssituationen nutzen. Am Kurs schätzen Sie die sanften Bewegungen, die Ruhe und Gemeinschaft.

Herz-Yoga ist ein fortlaufender Kurs mit wöchentlichen Lektionen. Unter der fachkundigen Leitung eines diplomierten Yogalehrers praktizieren die Teilnehmenden in St. Gallen die sanfte, atemorientierte Form des Herz-Yogas.

Um den Kurs zu besuchen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Kurse der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein finden Sie unter www.rheumaliga.ch/sgfl