

Lehrer

Martin Zilbauer



Mit Abschluss der Ausbildung zum Physiotherapeuten 1999, entwickelte er ein stetig wachsendes Interesse für Tai Chi, Yoga, Qui Gong, Reiki und Meditationstechniken. 2004 begann er sein Vollzeit-Studium für Hatha Yoga in Indien und absolvierte das Yoga-Lehrer Diplom bei B.K.S. Iyengar persönlich.

Monika Edenharder



Die ausgebildete Erzieherin absolvierte ihre Iyengar-Yoga-Lehrer-Ausbildung bei Michael Forbes in München. Es folgten mehrere Studienaufenthalte in Indien um Yoga im Ursprungsland zu erleben, sowie ständige Fortbildungen bei renommierten Lehrern wie Jane Orten, Gabriela Giubilario, Louis Steinberg.

Dakyoung Ha



Aufgewachsen in Korea, entwickelte sie sehr bald ein starkes Interesse für den Buddhismus und verbrachte mehrere Jahre in Klöstern. Zwischen 2004 und 2009 Studium der indischen Philosophie und des Buddhismus an der renommierten Universität von Pune in Indien. In dieser Zeit erfolgte auch das Studium von Iyengar®-Yoga.

Doris Bachfischer



Die Mutter von drei Kindern ist seit 20 Jahren Übungsleiterin für Kinderturnen im Verein und absolvierte die Zusatzausbildung für Sport im Elementarbereich beim Bayrischen Landessportverband. Kinder-Yoga-Ausbildung bei Thomas Bannenberg, Kinderyoga Akademie in Heidelberg und Ausbildung für Entspannungspädagogik.

relax & move | Martin Zilbauer

Marienstraße 8
D-92224 Amberg

Telefon +49 (0) 9621 - 42327
E-Mail info@relax-and-move.de
www.relax-and-move.de



Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar im **Yogazentrum Amberg**



über uns

Unser wunderschönes Yogazentrum wurde bis ins letzte Detail darauf ausgelegt, eine bestmögliche Atmosphäre zur Praxis von Yoga zu bieten. Böden und Wandverkleidungen aus Eichenparkett, sowie hintergrundbeleuchtete Salzsteinfliesen in den Wänden sorgen für ein perfektes Raumklima.

Die benötigten Hilfsmittel zur Ausübung von Iyengar Yoga werden in sehr guter Qualität von uns bereitgestellt. Zudem gibt es ausreichende Umkleemöglichkeiten mit Schliessfächern.

Wir unterrichten klassisches Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar das weltweit von Millionen von Menschen praktiziert wird. B.K.S. Iyengar gilt unumstritten als derjenige der modernes Yoga am stärksten geprägt hat. Renommierete Mediziner wie Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt (Arzt der dt. Fussballnationalmannschaft) empfehlen seine Methodik.

Unsere Lehrer sind sehr erfahrene Yoga-praktizierende, haben eine überdurchschnittlich lange Ausbildung absolviert

und bilden sich regelmässig fort. Daher erfüllen nahezu alle unsere Kurse die Richtlinien der gesetzlichen Krankenkassen und werden von diesen zum Teil übernommen.

Iyengar Yoga ist sehr präzise. Der Körper wird in allen Bereichen gekräftigt und in ein Gleichgewicht gebracht. Schüler/-innen können im Iyengar Yoga gemäß ihrer Möglichkeiten üben. Körperliche Einschränkungen, schlechte Konstitution oder Alter sind keine Hinderungsgründe.

iyengar yoga

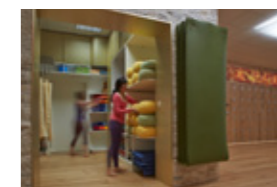
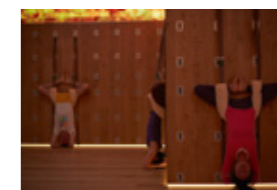
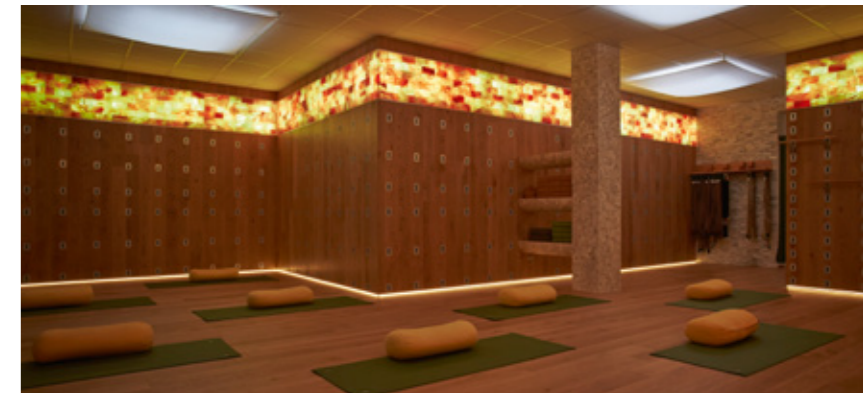
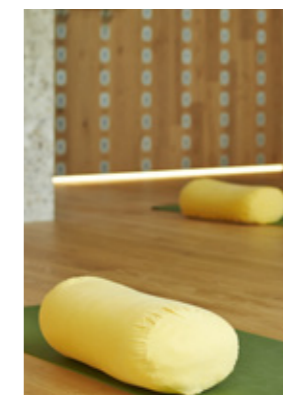
Iyengar Yoga, in der Tradition von B.K.S. Iyengar, ist die wohl am meisten praktizierte Form von Yoga weltweit. Iyengar war einer der wichtigsten Vorreiter um Yoga in der westlichen Hemisphäre einer breiten Masse von Menschen zugänglich zu machen, unabhängig von deren körperlichen oder geistigen Fähigkeiten. Die Unterrichtsmethode ist methodisch und fortschreitend. Sie betont Sicherheit, die richtige Ausrichtung und die Entwicklung von Selbstbewusstheit ohne zu sehr in Esoterik abzugleiten.

Die Arbeit am Körper kann schon nach kurzer Übungszeit zu tiefer Konzentration führen. Einzelne Stellungen werden dabei bewusst gehalten, damit sich die Wirkung entfalten kann. Der Körper wird in allen Bereichen gekräftigt und in ein Gleichgewicht gebracht. Iyengar Yoga beginnt beim Äusseren und wirkt mit zunehmender Übung auf das Innere.

Im Iyengar Yoga werden Hilfsmittel wie Gurte, Klötze, Stühle und vieles mehr genutzt. Die Asanas können so in all ihren Aspekten erfahren werden. Ihre ge-

zielte Entwicklung durch B.K.S. Iyengar revolutionierte die Kunst des Yoga und legte darüber hinaus den Grundstein für das therapeutische Yoga.

Im Magazin FIT FOR FUN, (12/1994), schreibt der bekannte Sportmediziner Dr. Müller-Wohlfahrt: „... die Methode des indischen Meisters B.K.S. Iyengar ist anatomisch eine äußerst präzise, durchgreifende Arbeit am Körper. Sie ist ein Feinabstimmen und Eindringen in immer tiefere Schichten und Zusammenhänge des Körpers ...“



„Wörter können den Sinn von Yoga nicht vermitteln. Es muss erfahren werden.“

B.K.S. Iyengar