

HERZLICH WILLKOMMEN
ZUM

Monats Newsletter

schön, dass du da bist...!



WÖCHENTLICH DA FÜR DICH....

November Plan

Dienstag, 19.10 Uhr, Tschlin, Offener Geist
→ YOGA 05.11. + 12.11. + 19.11.2024

Mittwoch, 19.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof
→ YOGA 06.11. + 13.11. + 20.11. + 27.11.2024

Donnerstag, 18.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof
→ YOGA: 14.11. + 28.11.2024

→ Meditation: 07.11. + 21.11.2024

Kurzfristige Änderung sind möglich, werden jedoch
frühestmöglich auf meiner Homepage bekannt gegeben!

Yoga für alle Level !

Meine Yogastunden sind geeignet für alle Level und Altersstufen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Mein Stil ist stark vom Hatha & Raja Yoga geprägt und beinhaltet meditative Sequenzen sowie Pranayama.

Mein Wunsch für Dich als Teilnehmer ist es, Dich Deinem Körper wieder näher zu bringen.

Gemeinsam nähren wir das Vertrauen in Deine Wahrnehmung, üben die innere Akzeptanz und stärken Deinen Mut zur Veränderung!

Dein Geschenk an Dich...!



Freie Termine für November:

MITTWOCH; 06.11. + 13.11. + 20.11. + 27.11.2024

DONNERSTAG; 07.11. + 14.11. + 21.11. + 28.11.2024

Andere Wochentage auf Anfrage ebenfalls möglich!

[TERMINVEREINBAREN](#)



Vollmond Ritual Abend 2024

DIE NÄCHSTEN DATEN

Freitag, 15. November 2024

[VOLLMOND INFOS](#)



Mein Retreat Angebot 2025

ANDALUSIEN | 8 TAGE SPANIEN

September 2025 | 13.09. - 20.09.2025

[HIER MEHR ERFAHREN](#)

Schön zu wissen...

DEIN YOGA ABC...



HEUTE H wie Halasana in Sanskrit हलासन, halāsana

Die Pflug-Stellung auch einfach Pflug genannt, ist eine Asana (Körperhaltung), aus dem Hatha Yoga, die zu den 84 Hauptasanas gehört.

Halasana ist eine wunderbare Asana um den Rücken und die Halswirbelsäule zu dehnen und gewährleistet somit mehr Flexibilität.

Der Pflug, Halasana, verhilft zu mehr Ruhe und steht dafür Veränderungen einzuleiten und geduldig die Wirkungen abzuwarten. Halasana folgt nach Sarvangasana, dem Schulterstand.

Körperliche Wirkung von Halasana

In Halasana werden alle inneren Organe durch das Zwerchfell massiert, verjüngt und in ihrer Funktion verbessert und belebt, wie die Milz, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, wodurch die Insulinproduktion angeregt wird, die Verdauungsorgane, wodurch die Verdauung angeregt wird, Aufstoßen und Verstopfung wird gelindert, die Schilddrüsenfunktion wird normalisiert, wodurch sich der Körpermetabolismus harmonisiert und das Immunsystem angeregt wird.

Halasana verbessert die Flexibilität in deinem Halswirbelbereich sehr, insbesondere dein Nacken und oberer Rücken und deine Schultern werden flexibler. Die Beweglichkeit des Rückenwirbel-Kreuzbein-Bereichs, der Wirbelsäule wird flexibler. Der Pflug, Halasana hilft somit Verspannungen im Nacken und Schulterbereich zu lösen. Halasana gibt ein sanftes Stretching für deine gesamte Wirbelsäule. Außerdem dehnt Halasana die Beinmuskeln und stärkt die Bauchmuskeln, regt den Spinalnerv an, löst Verkrampfungen in den Rückenmuskeln und erhöht die Durchblutung in dem gesamten Bereich. Die Yogis sagen, man sei so alt wie seine Wirbelsäule. Regelmäßige Praxis von Halasana verlangsamt somit den Alterungsprozess.

Iyengar fügt zu den Wirkungen hinzu, das Menschen die an Hexenschuss, Arthritis, steifen Ellenbogen oder steifen Schultern leiden durch Halasana Erleichterung finden können. Halasana soll auch gut für einige Menschen sein, die zu hohem Blutdruck neigen. Wenn sie zuerst Halasana und danach Sarvangasana 1 praktizieren sollten sie keine Blutfülle im Kopf fühlen.

Geistige Wirkung von Halasana

Halasana hilft, zur inneren Mitte zu kommen. Halasana gibt die Kraft, langfristige Veränderungen einzuleiten ("sein Feld zu bestellen") und geduldig die Wirkungen abzuwarten. Wenn du unter Schlaflosigkeit leidest, wird die regelmäßige Praxis von Halasana dir helfen, deine schlaflosen Phasen zu mindern. Wahrscheinlich wirst du bemerken, dass dein Geist ruhiger und sehr viel klarer werden wird.

Energetische Wirkung von Halasana

Halasana wirkt harmonisierend und ausgleichend.

Interessanter Beitrag...

empfehlenswert :-)

SRF Kultur Sternstunden

Ist Yoga für alle da?

Die philosophische Lehre des Yoga betrifft Geist und Körper, soll beide zusammenspannen, um zur Vervollkommnung – ja gar Erleuchtung – des Menschen zu führen. Was ist heute übrig von diesen Ursprüngen? Und sind Yogakurse geradezu ein Paradebeispiel der kulturellen Aneignung durch den Westen?

[HIER GEHT S ZUM VIDEO](#)

Ein Zitat zum Abschluss

Meditation bringt uns in Berührung mit dem,
was die Welt im Innersten zusammenhält.

-Johann Wolfgang von Goethe-

Bleib gespannt auf weitere Nachrichten und lass uns
gemeinsam Yoga praktizieren & weiter wachsen...
auf und neben der Yogamatte!

Schön, dass es dich gibt!
Ein herzliches Namaste

Stefanie Denoth

Du hast Freude an meinen Kursen und Beiträgen? Dir gefällt mein Angebot?
Dann empfehle mich doch gerne weiter an Deine Liebsten, Deine Freunde und Bekannte und
lasse mir hier gerne Deine Erfahrung / Feedback zukommen.

Du möchtest einen monatlichen Newsletter erhalten? Dann melde Dich gleich hier mit
Deinem Namen und Deiner E-Mail-Adresse an.
Wichtig! Kreuze das Feld «Newsletter abonnieren» für Dein Einverständnis an! Und bestätige
mit einem Klick auf den Link in der E-Mail im Postfach;-)

Weitere Informationen zu Yoga mit stefanie.yoga.weg und Dein Anmeldeformular findest Du
hier: [Preise & Infos & Anmeldung](#).

Du möchtest Dich vom Newsletter abmelden?

KONTAKT
SCHREIB MIR

@stefanie.yoga.weg | info@stefanieyogaweg.ch | +41 79 566 00 32
Sotchè Dadora 231B | 7550 Scuol

WWW.STEFANIEYOGAWEG.CH