



GAYATRI ANAND YOGA

YOGA
AERIAL YOGA
YOGA THERAPIE
YOGA & NATUR
MEDITATION
AYURVEDA
REIKI

YOGA THERAPIE

Yoga Therapie befreit von körperlichen sowie psychischen Lasten, da Yoga das Werkzeug ist die Kraft zu Glück und Gesundheit im eigenen Innern zu finden. Erhalten Sie eine persönliche Übungssequenz mit Videoaufzeichnung.

Entsprechend Ihren Bedürfnissen, können Sie Ayurvedische Beratung oder Reiki als Behandlungsstütze dazu buchen.

Behandlungsbeispiele:

- ~ Rückenschmerzen
- ~ Übergewicht
- ~ Fruchtbarkeit
- ~ Menstruationsbeschwerden
- ~ Menopause Symptome
- ~ Beweglichkeit von Senioren
- ~ Osteoporose
- ~ Arthritis
- ~ Schlafstörungen

MEDITATION & PSYCHE

Yogaposen wurden einst kreiert um besser und länger Meditieren zu können, durch einen freien Energiefluss im Körper. Die Meditation ist das Werkzeug zu unserer Gedankenwelt, zu Innerem Frieden. Heilen Sie sich von Stress und ermöglichen Sie persönliche Weiterentwicklung.

- ~ Stimmungsschwankungen
- ~ Depressionen
- ~ Burn-Out
- ~ Konzentrationsschwäche



AERIAL YOGA

Erleben Sie Yoga in einer seidenen Schaukel und entkommen Sie spielend der Schwerkraft. Die Bewegungen im Tuch sind gelenkschonend und stärken die Tiefenmuskulatur. Das fantastische, ungewohnte Gefühl stärkt das Vertrauen in sich selber und in intuitive Fähigkeiten. In einer einzigen Umkehrung erfahren Sie Fliehkräfte, Hebelkräfte, Schwerkraft und Geschwindigkeit.

YOGA & NATUR

Kombinieren Sie Wandern mit einer Meditation oder Yoga. Ganz wie Sie wünschen können wir die Wanderung meditativ gestalten, oder auch mit Hilfe ausgebildeter Survival Guides. Wir bieten auch Kräuterwanderungen an, bei denen Sie lernen können wie Sie aus selbst gesammelten Kräutern eine Tinktur herstellen können. Dauer und Schwierigkeitsgrad gestalten wir nach Ihren Vorstellungen.

GAYATRI ANAND YOGA

Yoga ist weder schick noch luxuriös. Gayatri Anand Yoga steht für traditionelles indisches Yoga um den Körper und Geist mit der heutigen Umwelt in Einklang zu bringen. Es geht nicht darum sich besonders gut in bestimmten Posen zu verknoten. Es geht darum entspannt, gestärkt und zugleich konzentriert auf der Matte zu Arbeiten um diese Qualitäten in das tägliche Leben mitnehmen zu können.

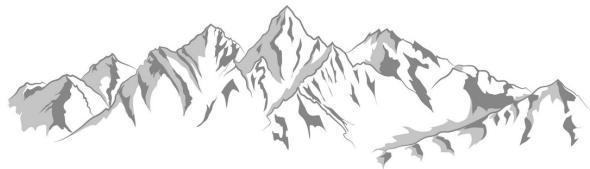
🇬🇧 also in English

🌐 ANNAGAYATRI.COM

✉ anna.gayatri.anand@gmail.com

📞 +41 76 231 25 41

📌 gayatrianandyoga.com



GRAUBÜNDEN

SCHWEIZ

YOGA FÜR SPORTLER

Ob Tennisspieler, Kampfsportler, Golfer oder international erfolgreiches Team; die Besten Spitzensportler haben Yoga bereits als Geheimwaffe mit in den Trainingsplan genommen. So die deutsche Fußball-Nationalmannschaft, die schon 2006 Yoga zur Vorbereitung auf die WM ins Trainingsprogramm nahm.

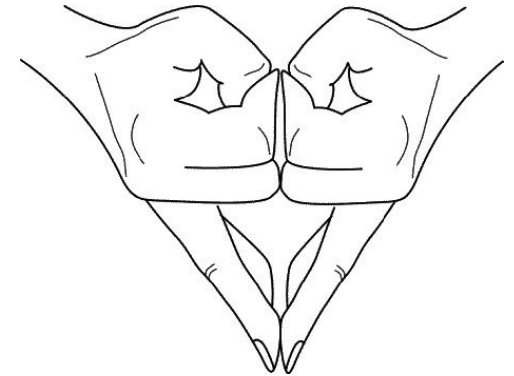
Sportler profitieren von:

- ~ Verletzungsvorbeugung
- ~ schnellere Rehabilitation
- ~ Verbesserung der Koordination
- ~ Verbesserung der Balance
- ~ höhere Konzentrationsfähigkeit
- ~ kürzere Reaktionszeit
- ~ Teamfähigkeit
- ~ Schnelligkeit
- ~ grösserer Bewegungsradius

BUSINESS YOGA

Wirken Sie den heutigen Gesellschaftskrankheiten Rückenschmerzen, Burn Out oder Konzentrationsschwäche entgegen und verwöhnen Sie Ihr Team während der Pausen oder nach dem Arbeitstag mit Yoga. Profitieren Sie von einem ausgeglichenen motiviertem und gesunden Team. Häufigkeit und Dauer nach Vereinbarung.

SHAKTI MUDRA



Die Berührungspunkte der Mudras wirken wie Akupressur auf Ihr System. So hilft die Shakti Mudra Ihnen zu Innerer Ruhe, befreit von Nervosität, stärkt die Tiefenatmung und erleichtert das Einschlafen am Abend.

Beugen Sie die Daumen der Hände in die Handflächen, und legen Sie Zeige- und Mittelfinger darüber. Die Ringfinger und die kleinen Finger berühren die Spitzen der entsprechenden Finger der anderen Hand.

Atmen Sie ruhig, schließen die Augen und konzentrieren sich für max. 10 min auf die Berührungspunkte der Finger.

