Yoga - Coaching in Zürich mit Sonja Gubler

Ayurvedic Clinical Therapist | dipl. Yogalehrerin | Fachkraft Spiraldynamik Basic Move | Meridian– und Akupunktur Massagen |

Praxis: Dufourstr. 106 | 8008 Zürich | 044 432 83 55 |
info@ayurveda-ernaehrung.ch | www.ayurveda-ernaehrung.ch |

Sichere Yoga Praxis – Typgerecht & anatomisch fundiert

Wissen Sie, was Ihrem Körper wirklich gut tut?

Spätestens als eine Sportphysiotherapeutin mit sehr starken LWS Beschwerden in meine Praxis kam, war mir bewusst; Yoga wirkt. Leider nicht immer so wie wir es uns vorstellen. Die ehemalige Spitzensportlerin hat in einer Auszeit, mit Videoanleitungen Yoga praktiziert, in der Meinung, Yoga tut gut. Und war dann überrascht, als nach einiger Zeit der untere Rücken sehr schmerzhaft wurde. Besonders nach Rückbeugen.

Auf mein Nachfragen hin, worauf Sie denn dabei geachtet habe, war schnell klar, dass in den Videos nicht genügend genaue Anleitungen für Yoga Einsteiger gegeben waren. Sicheres Yogapraktizieren setzt Basis-Wissen voraus.

Gerne analysiere ich Ihre Yogapraxis und mache Ihnen Vorschläge zum Ausgleich von vorhandenen strukturellen Imbalancen, wie zum Beispiel Beckenschiefstand, schmerzende Gelenke, Wirbelsäulen Veränderungen, verkürzte oder hypermobile Muskeln und Bänder, Blockiertes Zwerchfell, etc). Damit sich Ihr Yoga-Einsatz auch gesundheitsfördernd auswirkt!

Dazu nutze ich meinen Hintergrund aus dem Ayurveda, der Spiraldynamik, den verschiedenen Massage Traditionen, sowie die energetischen Zusammenhänge aus der Tradition der Meridian- und Akupunktur Behandlungen, resp. der Marmas und Nadis.

Die LWS Beschwerden, (Lumbago mit Ausstrahlungen bis in die Zehen), konnten bei der erwähnten Klientin mit Meridian– und Akupunkturbehandlungen rasch adressiert werden. Schon nach wenigen Sitzungen konnte Sie sich wieder ohne Schmerzen ankleiden und spazieren gehen. Erstaunt meinte Sie, sie hätte sich nun auf eine längere Genesungszeit eingestellt.

Gerne gebe ich auch Ihnen nützliche Tipps für eine wohltuende und ganzheitliche Yogapraxis, die auf Wunsch auch auf Sie abgestimmte Pranayama und Meditations Empfehlungen enthält.

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf. info@ayurveda-ernaehrung.ch oder hinterlassen Sie mir eine Nachricht unter 044 432 83 55. Gerne kümmere ich mich um Sie.

Namaste
Sonja Gubler