

Die Kunst, tief in den Bauch zu atmen

Yoga für Beinamputierte verspricht Entspannung

In Bayreuth gibt es Yoga-Kurse, die auf die besonderen Bedürfnisse von Beinamputierten abgestimmt sind - Yogalehrerin Valeria Almarales vermittelt in der Yoga-Schule „RAUM FÜR YOGA“ in Bayreuth, wie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht werden.

Was ist Yoga?

„Körper, Geist und Seele in Einklang bringen“ - Yoga verspricht mehr als Sport, es ist auch Geisteshaltung! Die Yogaübungen sollen also nicht nur die körperliche Vitalität verbessern, sondern auch das innere Gleichgewicht balancieren. Mit diesem Ziel absolvieren „Yogis“ die körperlichen Übungen (sogenannte Asanas) sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Was bringt Yoga?

Die positiven Effekte von Yoga sind vielfältig: Es kann zur Linderung verschiedenster Krankheitsbilder beitragen, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaf- oder Durchblutungsstörungen. Dabei wirkt sich Yoga ebenso positiv auf Psyche und Ausgeglichenheit aus.

Yoga - für Beinamputierte

„Yoga ist gerade für Beinamputierte ideal, denn die gezielten Muskelübungen stärken auf sanfte Weise Bauch, Rücken, Arme und den so wichtigen Beckenboden der an unserer aufrechten Haltung maßgeblich beteiligt ist“ erklärt Yogalehrerin Valeria Almarales. „Dazu bringt eine Amputation nahezu alle Betroffenen aus ihrem seelischen Gleichgewicht. Yoga

kann sich hier besonders positiv auswirken, weil die Übungen Stress reduzieren - entsprechend dem Ansatz, Körper, Geist und Seele zu vereinen.“

Das Studio „RAUM FÜR YOGA“ ist ein idealer Ort der Entspannung - zum Wohlfühlen eingerichtet und mit vielen Details ausgestattet. Valeria Almarales ist zertifizierte Yogalehrerin und verfügt aufgrund früherer Ausbildung auch über versierte medizinische Fachkenntnisse. Im Jahr 2004 gründete sie den „RAUM FÜR YOGA“ in Bayreuth - ein Studio, das „ein bisschen mehr“ anbietet: Neben Yoga für Beinamputierte können sich bei Valeria Almarales auch Schwangere, junge Mütter mit Baby und Kinder über eine professionelle Beratung und fachkundige Betreuung freuen.

„Yogis“ berichten:

„Ich sehe Yoga für mich positiv aus zwei Gründen: Einerseits kann ich endlich etwas für meine Rücken- und Bauchmuskulatur tun - ich erhoffe mir dadurch eine Kräftigung meiner problematischen Muskeln. Außerdem bin ich kein Einzelkämpfer, sondern trainiere lieber in der Gruppe - so macht Training einfach mehr Spaß und ich bleibe am Ball!“ *Claudia Müller, doppelseitig amputiert*

„Aufgrund meiner Gehbehinderung habe ich ein schlechtes Gangbild und durch die damit verbundene Fehlhaltung auch oft Rückenschmerzen. Durch Yoga hat sich die Rückenmuskulatur gestärkt und ich bin insgesamt entspannter. Durch

die Übungen zur Tiefenentspannung habe ich wirklich auch mehr innere Ruhe bekommen - das machte sich bereits nach den ersten Yogastunden bemerkbar!“

Matthias Enders, gehbehindert



*Asha Noppeney
(knieexamputiert)*

„Der Yoga Kurs hat mir sehr gefallen! Vor allem die richtigen Atemübungen sind besonders wichtig für mich. Natürlich atmet jeder Mensch, aber richtig in den Bauch zu atmen ist nicht einfach! Yoga hat jetzt eine sehr wichtige Bedeutung in meinem Leben, weil ich dadurch in schwierigen und stressigen Situationen ruhiger bleiben kann.“

Asha Noppeney, knieexamputiert

Informieren Sie sich:

RAUM FÜR YOGA

Valeria Almarales

Kulmbacher Str. 6-8

95445 Bayreuth

Telefon: 0921 43553

Email:

info@raum-fuer-yoga-bayreuth.de

Internet:

www.raum-fuer-yoga-bayreuth.de