

Dr. Bernd Janson, Ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater, Yogalehrer

## Deine Bewegung: Double Flow

---

Kurzbeschreibung:

Um regelmäßig Beweglichkeit und geistige Ausgeglichenheit zu üben, bieten die double flow sessions eine Kombination aus Bewegungs- und Entspannungsübungen an. Gemäß der Yogatradition erfolgt zu Beginn ein Warm-up, um die Muskulatur aufzuwärmen (z.B. mit Sonnengrüßen), um dann den Fokus auf eine bestimmte Körperpartie zu legen und dort die Belebung (Atemübungen) und Beweglichkeit (**Aktivierungs- und Dehnungsübungen**) zu unterstützen.

Nach einem cool down Prozess erfolgt im zweiten Teil eine gemeinsame Meditation, um den Geist wahrzunehmen und zu beruhigen. Dieser Teil ist exakt genauso lang, wie der Teil zur Förderung von Bewegung und Beweglichkeit. Die Einheiten können daher zum Beispiel jeweils ca. 30 Minuten andauern, aber auch längere und kürzere Einheiten sind möglich.

Für die TeilnehmerInnen besteht auch die Möglichkeit zwischen Bewegung (die erste halbe Stunde) oder Entspannung (die zweite halbe Stunde) zu wählen, so dass die Präferenzen und/oder terminlichen Engpässe berücksichtigt werden.

**„Mens sana in corpore sano : „Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“** gilt auch umgekehrt **„Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“**. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Anmeldebogen double flow** ausfüllen und zusenden.

Einzelstunden:

75.- Euro pro Einzelsession für 50 Minuten

350.- Euro für ein Gesamtpakt von 5 Einzelsitzungen

700.- Euro für ein Gesamtpakt von 10 Sitzungen

Gruppenstunden:

150.- Euro Gruppenstunde für 60 Minuten bis zu 15 TeilnehmerInnen