

A person is shown in a yoga pose, possibly a seated posture, with their hands resting on their knees. A large, light-colored lotus flower is superimposed over the person's torso. The background is a soft, out-of-focus bokeh of lights, suggesting an indoor setting with decorative lighting. The overall color palette is light and airy, with a teal/cyan tint.

WACHSEN

FÜHLEN

VERSTEHEN

MEDICAL YOGA

FRAGEN & ANTWORTEN

WAS IST MEDICAL YOGA?

MEDICAL YOGA IST BESONDERS UND ANDERS. EIN HEILSAMER MIX AUS VERSCHIEDENEN YOGASTILEN, KINESIOLOGIE UND FELDENKRAIS.

ANDERS IST DIE ABFOLGE DER ASANAS UND DEIN SPIELRAUM DAZWISCHEN. MEDICAL YOGA FOLGT DEM RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN UND SO DEN ZYKLEN DER CHRONOBIOLOGIE.

LEICHTE & BESCHWINGTE YOGA ÜBUNGEN HELFEN DIR, DICH VON KOPF BIS FUSS UND MIT ALLEN SINNEN BESSER WAHRZUNEHMEN.

SPIELERISCH TRAINIERST DU DEINE NERVENZELLEN, DEINEN KÖRPER INTELLIGENTER UND ÖKONOMISCHER ZU NUTZEN.

SO LERNST DU SCHMERZHAFTE BEWEGUNGSMUSTER & GEDANKEN AUFZUSPÜREN UND DURCH NEUE UND POSITIVE ZU ERSETZEN.

WIE IN KINDERTAGEN ENTDECKST DU DICH NACH UND NACH NEU UND VERSTEHST SO DEIN INNERES ZUSAMMENSPIEL BESSER.

NEBENWIRKUNGEN:

DU WIRST DICH BESCHWINGTER BEWEGEN, DICH AUTHENTISCHER ANDEREN MENSCHEN ZEIGEN UND DEINEN ALLTAG GELASSENER ERLEBEN.

MEDICAL YOGA WIRD DEIN LEBEN ERLEICHTERN UND ERHELLEN.



WWW.MEDICALYOGA.BERLIN

+49 160 902 22 902

WAS UNTERSCHIEDET MEDICAL YOGA?

DEIN **NERVENSYSTEM** WIRD DAS GANZE LEBEN DURCH BEWEGEN UND WAHRNEHMEN GEFÜTTERT. SO BIST DU BIS ZU DEM GEWORDEN, WAS DU HEUTE EMPFINDEST, KANNST UND WEISST.

MEDICAL YOGA REGULIERT ALS „**YOGA DER SINNE**“ SOGENANNT E FEHLSTEUERUNGEN IM NERVENSYSTEM. BIOCHEMISCH GESEHEN ENTSTEHEN SO HEILSAME **NEUE INFORMATIONSWEGE** FÜR DEIN DENKEN, FÜHLEN UND HANDELN.

MEDICAL YOGA WECKT DEINE **KINDLICHE NEUGIER** UND LÖST SO ANTRAINIERTE, HINDERLICHE MUSTER SPIELERISCH AUF.

JEDE MEDICAL YOGA SEQUENZ KOMBINIERT EINE **KÖRPER REGION** UND DAS PASSENDE SEELISCHE THEMA. WEISST DU ZUM BEISPIEL, WO DEINE **MILZ** LIEGT, WAS SIE ÜBER DEINE ZUNGE ALLES REGULIERT UND DAS SIE **KUSCHELN** LIEBT?

DAS **VERSPIELTE**, EINFACHE UND **VIELFÄLTIGE** DES MEDICAL YOGA HAT BISHER JEDEN BEGEISTERT. DU LERNST STÄNDIG ETWAS **NEUES** ÜBER DICH. **VERSprochen.**

GANZ NEBENBEI, OFT UNBEMERKT LÄSST DU ALTE BEWEGUNGS – UND DENK**GEWOHNHEITEN** HINTER DIR UND ENTSCHEIDEST DICH FÜR EINEN NEUEN UND **LEICHTEREN WEG**. NICHT NUR AUF DER YOGAMATTE.



WAS IST NEUROPLASTIZITÄT?

DEIN GEHIRN ERZEUGT IM WACHZUSTAND GENUG STROM, UM EINE GLÜHBIRNE ANZUTREIBEN. DIESE ELEKTRIZITÄT WIRD VON NERVENZELLEN ERZEUGT, WENN SIE MITEINANDER KOMMUNIZIEREN. JEDER WAHRNEHMUNG, JEDE BEWEGUNG UND JEDER GEDANKE VERWENDET EINEN ANDEREN KOMMUNIKATIONSKANAL.

JE ÖFTER DU FÜHLST, DENKST UND LERNST, DESTO HÄUFIGER WERDEN DIE KANÄLE DEINES NERVENSYSTEMS VERWENDET UND DESTO EINGESPIELTER KANNST DU DICH BEWEGEN UND ERINNERN.

BIS VOR KURZEM GING DIE MEDIZIN DAVON AUS, DASS DEIN GEHIRN IM ERWACHSENEN ALTER AUFHÖRT SICH ZU ENTWICKELN. IN DEN LETZTEN 10 JAHREN HAT SICH GEZEIGT, DASS DEIN GEHIRN JEDERZEIT IN DER LAGE IST, NEUE KOMMUNIKATIONSWEGE ZU SCHAFFEN UND BESTEHENDE ZU STÄRKEN. DIESES HEILSAME TALENT DEINES NERVENSYSTEMS WIRD NEUROPLASTIZITÄT GENANNT.

MEDICAL YOGA TRAINIERT ÜBER BESONDERE UND NEUROBIOLOGISCH WERTVOLLE ASANAKOMBINATIONEN DIE FUNKTIONEN DEINES GEHIRN.



WEM HILFT MEDICAL YOGA ?

MEDICAL YOGA IST FÜR ALLE MENSCHEN, DIE IHREN INNEREN HORIZONT ERWEITERN WOLLEN, EGAL OB YOGALEHRER, THERAPEUT, MEDIZINER, NATURMEDIZINER, WISSENSCHAFTLER, BUSINESSMENSCH, KREATIVER, LEHRER, MUTTER ODER LEBEMENSCH.

OB SCHEINBAR AUSWEGLOS GEHANDICAPT ODER KERNGESUND, AUF DER MEDICAL YOGA MATTE FÜHLT, VERSTEHT UND LERNT JEDER, SEINE TALENTE UND FÄHIGKEITEN NEU ZU ENTDECKEN. DAS HEILT UND HÄLT GESUND.

BIST DU YOGALEHRER, THERAPEUT, PERSONAL TRAINER, DOKTOR ODER COACH, DANN KANNST DU DIE MEDICAL YOGA METHODE DIREKT IN DEINE ARBEIT EINBINDEN UND DEINE BERUFSERFOLGE NACHHALTIG VERSTÄRKEN.

VOR ALLEM BEI ERKRANKUNGEN DES NERVENSYSTEMS, EINSCHRÄNKUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATES UND NACH OPERATIONEN ERÖFFNET MEDICAL YOGA DEINEM KÖRPER LEICHTE NERVALE MÖGLICHKEITEN DER GENESUNG.

ABER AUCH OHNE GESUNDHEITLICHE EINSCHRÄNKUNGEN ODER EINEN BERUFLICHEN HINTERGRUND IST MEDICAL YOGA EINE SINNVOLLE INVESTITION IN DICH SELBST.

