

YOGA ZENTRUM STANS – WOHLTAT, KRAFT UND BEREICHERUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Wenn einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer seit bereits mehr als 20 Jahren in ihre Yogakurse kommen und das nicht nur aus Nidwalden, sondern auch aus Obwalden, Uri, Luzern und dem Aargau, spricht das eine eindeutige Sprache. Es zeigt, wie sehr ihnen Yoga gut tut, zum unverzichtbaren Bestandteil geworden ist und wie bedeutsam es Esther Theruvel in ihrem Yoga Zentrum in Stans vermittelt.

YOGA IST ACHTSAMKEIT

Es gibt viele Arten – Esther Theruvel widmet sich der ganz ursprünglichen, traditionellen Form. Beim HATHA-Yoga geht es um den erstrebenswerten und -würdigen Zustand des absoluten Gleichgewichts zwischen vitaler Lebenskraft (HA) und mentaler Energie (THA). Eine Yogalektion bei ihr ist – vom Ablauf der gezielt aufeinander aufbauenden Übungen abgesehen – nie gleich wie die andere. Schon deshalb nicht, weil es unzählige verschiedene Übungen, die sog. Asanas, gibt. Am Ende jeder 90 Minuten stellen sich jeweils tiefe Ruhe, innere Balance, Glück, Erfüllung und eine höhere, weitere Wahrnehmung und Bewusstseinssebene als ganz persönlicher Gewinn ein.

GROBSTOFFLICH UND FEINSTOFFLICH

Yoga wirkt zweifach. Auf körperlicher Ebene kräftigt und durchblutet es unsere Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen. Gesund kann sich unser Körper besser gegen Krankheiten wehren. Zum anderen wirkt es auf feinstofflicher Ebene. Yoga stärkt mental, es fokussiert, macht den Geist wach und klar und gibt uns eine strahlende, innere Schönheit.

AUTHENTIZITÄT PUR

Näher dran und tiefer drin geht kaum. Esther Theruvel lebt und praktiziert Yoga seit mehr als 30 Jahren mit unverkennbar tiefer Überzeugung und Begeisterung. Mit Berufung eben. Bereits als 14-Jährige reiste sie in Begleitung ihres Vaters nach Indien, wo sie am

International Meditation Institute im Himalaya in die verschiedenen Lehren des Yoga eingeführt wurde. Nach 5-jährigem Studium und ausgestattet mit eidgenössischen Yogalehrdiplom arbeitet sie heute mit namhaften Yogameistern zusammen, ist Dozentin an der Yoga Pyramide Savitar in Chur, unterrichtet für Yoga Schweiz Yogalehrerinnen und -lehrer, organisiert Seminare und gibt ihr enormes Wissen und grosse Erfahrung in ihren Kursen weiter. Einfühlsam, behutsam und liebenswert holt sie jede und jeden dort ab, wo sie oder er steht. Sympathisch nimmt sie Hemmungen und macht klar, dass es nicht um Beweglichkeit oder Gelenkigkeit geht. Yoga ist vielmehr eine unermessliche Bereicherung für den eigenen Körper und Geist. Es bedeutet Balsam für den Organismus, neue Einsichten und Erkenntnisse und zweifelsohne einen grossen Gewinn an Lebensqualität. Davon berichten auch eindrücklich unzählige, begeisterte Einträge von Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern auf Esther Theruvels Webseite.

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, jederzeit in Esther Theruvels Einzel-, Gruppen- und Onlinekurse einzusteigen.

Bianca Kemke



ESTHER THERUVEL

Yoga Zentrum Stans
Engelbergstrasse 28
6370 Stans
Telefon 079 310 24 23
etheruvel@bluewin.ch
www.yoga-stans.ch
krankenkassenanerkannt

