

Natur-Heil-Praxis Nieder-Hilbersheim

Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin / Heilerin

Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)

Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

Therapeutisches Heil-Yoga

Yoga ist hervorragend geeignet, Krankheiten zu heilen. Das geht nicht nur durch die einzelnen Yoga-Asanas (Yoga-Positionen), sondern auch durch Atemtechnik (Pranajama), Vorstellungen, Achtsamkeit und letztendlich auch durch die Einstellung zu sich selbst. Wir lernen gezielt uns selber wahrzunehmen, achtsam mit uns umzugehen, herauszufinden, was tut uns gut und was nicht.

Durch spezielle körperliche Übungen werden die Muskeln, die zu kurz sind gedehnt und solche, die zu schlapp sind gekräftigt. Die Knochen kommen wieder an die Stellen, an die sie hin gehören und wir benutzen wieder die Muskeln, die für die Bewegungen wichtig und richtig sind.

Therapeutisches Heil-Yoga ist eine ganzheitliche von mir entwickelte Methode, um Körper, Geist und Seele zu heilen und um glücklich und zufrieden mit sich und dem Leben zu werden.