Chiene Huus
Auszeit. Achtsamkeit. Erholung.

Elena Iordanaopoulos – Yoga

Ab ihrer frühen Jugend besuchte Elena bei unterschiedlichen LehrerInnen in allen möglichen Ländern regelmässig Yogakurse, wodurch sie viele Yogastile ausprobiert hat. Schliesslich absolvierte sie 2015 eine Multi-Style Yogalehrer Ausbildung in Rishikesch (Indien). Vom klassischen Hatha Yoga über den dynamischen Vinyasa Flow bis zum kräftigen Ashtanga Yoga erwarb sie Grundkenntnisse in den am meisten verbreiteten Yogastilen. In Zusammenarbeit mit einer ihrer Lehrerinnen, der Gründerin von Kanga Yoga, vertiefte sie sich anschliessend in einem dem Vinyasa Flow ähnlichen Yogastil. Später, als sie schwanger war, besuchte sie eine Weiterbildung für Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga, wodurch sich ihre eigene Yogapraxis nochmals entscheidend veränderte.

Für Elena bleibt nach all diesen Jahren die Erkenntnis, dass Yoga nicht nur eine rein körperliche Betätigung darstellt und erst recht nichts mit akrobatischen Dehnungskünsten zu tun hat. Yoga bedeutet Einheit mit sich selbst und mit seiner Umgebung. Und so hat sich ihr individueller Yogastil immer mehr in eine Richtung entwickelt, bei dem es darum geht, sich selbst wahrzunehmen, seinen Körper zu spüren und die eigene Achtsamkeit zu trainieren. Durch dieses Bewusstwerden von dem, was sich im Körper tut, bekommen wir die Möglichkeit, einen Moment der Ruhe und Gelassenheit zu erleben. Unser Nervensystem kann sich regenerieren und wir sind besser gewappnet für das hektische Leben des Alltags.

Jos Reichenbach – Qi Gong

Qi Gong ist ein ganzheitliches System, welches bis in die tiefste Ebene des menschlichen Körpers reicht. Aus dem Osten stammend und traditionell weitergegeben, ist es eine Basis für jegliche Arten von Kampfkunst und Körpertherapien. Ziel ist es immer, Qi vermehrt und natürlich fliessen zu lassen. Blockaden sollen wahrgenommen und gelöst werden. Je offener und entspannter ein Mensch ist, desto besser kann Qi fliessen. Dieser natürliche Fluss macht uns lebendiger, glücklicher und gesünder.

2015 eröffnete sich Jos einen neuen Zugang zu der Welt der inneren Kampfkünste, Qi Gong und Körpertherapien. Eine interessante und inspirierende Reise begann. Zuerst besuchte Jos während dreier Jahre intensiven Qi Gong Unterricht bei Ron Timm. Ab 2018 praktizierte er im Heaven-Man-Earth Tai Chi System von Adam Mizner unter Begleitung von Kristin Nieger und entwickelte so seine Kenntnisse weiter. Daneben besuchte Jos zahlreiche Workshops und machte verschiedene Auslandaufenthalte. Dies gab ihm wertvolle Unterstützung, um seine Tai Chi Praxis und seine persönliche Entwicklung in eine positive Richtung zu lenken. Jos ist fasziniert, motiviert und berührt von dem, was er erleben und lernen durfte. Er freut sich, etwas davon zu teilen.