

YOGA auf der Burg

Burg-Murten

Judith Conus erweitert ihr Angebot auf der Burg 40. Nebst der bestehenden Therapie- und Coaching-Palette bietet die frisch ausgebildete Yoga-Lehrerin selber Yoga Kurse an. Das Yoga Kursprogramm ergänzt die bestehenden Kurse von Jacqueline Fischer YOYO Balance. Speziell zu erwähnen ist das Kinder-Yoga und das Yoga für Reiter. Ihre erste Yoga Stunde hat Judith Conus vor 10 Jahren in Murten bei Barbara Wildi Maeder in Murten besucht. Seither hat sie das Yoga nie mehr losgelassen.

Judith ist überzeugt, dass Yoga wirkt und ist für alle Niveaus und Altersgruppen geeignet ist. Hierzu einige Vorteile von regelmässiger Yoga Praxis:

- Du fühlst dich kraftvoller, ausdauernder und flexibler
- Du löst Verspannungen, linderst Beschwerden und bist insgesamt geschmeidiger
- Du wirkst dem natürlichen Alterungsprozess entgegen
- Du bist stressresistenter und fühlst dich ruhiger, entspannter und ausgeglichener
- Du bist konzentriert und fokussierter
- Du bist mutiger und selbstbewusster und erkennst deine Bedürfnisse und Wünsche besser
- Du lernst dich selbst und andere besser kennen, akzeptieren und lieben
- Du bist im Einklang mit deinem Körper, deiner Gedanken- und Gefühlswelt und mit allem um dich herum

In den Sommerferien weilt Judith mit Ihrer Pferdefamilie während 2 Wochen vom 28. Juli bis und mit 12. August im Jura und bietet auf dem Camping les Cerneux in Les Breuleux Reitferien für

Kinder und Jugendliche an. Es können eine oder zwei Reitwochen gebucht werden. Nebst dem Umgang mit den Pferden und dem Reiten in der Natur wird Yoga ein wichtiger Bestandteil vom Tagesprogramm sein.

Judith möchte auch die Vereinskollegen vom Reitverein Freiburgischem Seebezirk zum Yoga animieren und bietet hierzu vor dem Sommertraining in Avenches-Plages ein spezielles Yoga für Reiter an.

10 YOGA Gründe für Reiter:

1. Du wirst beweglicher und flexibler
2. Deine Koordinationsfähigkeiten und dein Körperbewusstsein werden sich verbessern
3. Du wirst stärker und ausdauernder
4. Deine Balance, dein Sitz und deine Körperhaltung werden sich verbessern
5. Du wirst selbstbewusster
6. Du wirst aufmerksamer dir und deinem Pferd gegenüber
7. Du wirst ausgeglichener und geduldiger
8. Du lernst deinen Atem zu kontrollieren und Ruhe zu bewahren
9. Du kannst deine eigenen körperlichen Probleme ausgleichen
10. Yoga kannst du überall machen.

Frühaufsteher können am Mittwoch und Freitag bei schönem Wetter Yoga am Murtensee erleben. Einmal im Monat kann man seine Balance beim Stand-up Paddle Yoga testen.

Interessierte können sie für eine Probelektion anmelden oder am Weltyogatag 21. Juni 2018 auf der Panschau am Murtensee zwischen 7 und 21 Uhr Yoyaluft schnuppern. Das vielfältige Kursprogramm von Jacqueline & Judith findet ihr auf der Website www.judithconus.ch & www.yoyo-balance.ch.

((Bildlegende))

Kinder-Yoga mit Samanta & Moriane im Hintergrund die Pferdefamilie.