



- **Eine Definition von Gesundheit** wurde durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben:  
*„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“.*

Diese Sichtweise beschreibt, dass der Mensch im Allgemeinen nach der Maximierung von Zufriedenheit, Freude und Glück im Leben strebt und Schmerzen und Leid vermeidet.

Die Prüfung & Erfüllung der eigenen persönlichen Bedürfnisse und eine rechtzeitige präventive Vorsorge sind Voraussetzungen zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden und zur Verbeugung von Krankheit.

Reflexion Fragen: Was fehlt mir? Welche meiner persönlichen Bedürfnisse sind nicht erfüllt?

- **Der Begriff "Yoga" stammt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet so viel wie "bündeln" oder "verbinden".**

Die verschiedenen Körperübungen (*Asanas*) und Atemübungen (*Pranayama*) verfolgen in Verbindung mit speziellen Konzentrationsmethoden, Meditationstechniken (*Dhyana*) und Entspannungstechniken das Ziel, den Körper mit dem Geist, der Seele zu verbinden.

*„Unsere Yogapraxis sollte drei Qualitäten aufweisen: Klärung von Körper und Geist, Selbstreflexion und Akzeptanz der eigenen Grenzen. Durch diese Qualitäten verringern wir die Kräfte in uns, die Leid verursachen und die uns hindern, klare Bewusstheit zu erlangen.“* - Patanjali, Sutra 2.1. und 2.2.

- **Ayurveda – ist die uralte Wissenschaft vom gesunden Leben (Ayus – Leben)**

Der Zweck des Ayurveda ist die Erhaltung der Gesundheit (Prävention) und die Wiederherstellung der Gesundheit, wenn sie zerstört ist, mit dem Ziel Körper und Geist fit zu halten für unsere geistige Entwicklung oder den spirituellen Fortschritt. Ayurveda ist ein umfangreiches Wissen in folgenden Bereichen:

1. Diagnostik
2. Therapeutik
3. Pharmakologie

- **NMT - Nadi Muskeltherapie**

Nadi Muskeltherapie ist eine von Yoga-Meister entwickelte Manuelle Therapie. Nadi Muskeltherapie basiert auf dem Verständnis der menschlichen Anatomie, Muskelketten und myofasziale Verbindungen, Wissen der Meridiane der chinesischen Medizin, Nadis und Sen-Energielinien.

Über **Energiekanäle (Nadis)** und über die Faszien Verbindungen werden der Bewegungsapparat und alle inneren Organe mit Energiefluss koordiniert. Alle Störungen in einem System haben Auswirkung auf das andere und beeinflussen Mobilität, Stabilität, Kraftübertragung, Schmerzwahrnehmung, Verhärtungen, Überdehnungen, Verklebungen, Verdrehungen und sogar geistige Ausgeglichenheit.



---

Einseitige Körper-Belastung, falsche Haltung und Bewegungsmuster, seelische Erschütterungen, schmerzhaftes Erinnerungen und emotionale Konflikte führen zu Blockaden in diesem Netzwerk.

**NMT** hilft Spannungen auf allen Ebenen (körperliche, mentale, emotionale, geistige) aufzulösen und so zu einem Gleichgewicht und Heilung zu helfen.