



ayur-
veda yoga

jasmine aegerter

In dem Klang des Raums

Der **Freiheit** der Luft

Der Wärme des Feuers

Der **Bewegung** des Wassers

Im **Halt** der Erde

Spüre ich

Ich **lebe**.

Jasmine Aegerter

geboren 1974,
Mutter von 2 Kindern

Sehr früh schon führte mich mein Lebensweg zur Körperarbeit.

Über verschiedene Massageausbildungen entdeckte ich 1997 Ayurveda. In verschiedenen Ausbildungen in der Schweiz, in

Deutschland und in Indien setze ich mich intensiv mit Ayurveda auseinander.

Um den ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden zu komplettieren, absolvierte ich die Yogalehrerausbildung.

Gemeinsam bilden Ayurveda und Yoga ein umfassendes und integriertes Gesundheitsmodell, dass alle Aspekte von Körper, Geist und Seele anspricht.



Ayurveda ist eine der ältesten Heilkünste der Welt. Wörtlich bedeutet Ayurveda das Wissen Veda, vom Leben Ayus.

Das Ziel ist Gesundheit zu erreichen, indem auf Gleichgewicht und Harmonie hinwirkt und nicht direkt die Krankheit bekämpft wird.

Dabei nimmt die Vorbeugung einen sehr wichtigen Stellenwert ein.

Auch wenn Ayurveda ursprünglich aus Indien stammt, arbeite ich fast ausschliesslich mit einheimischen Produkten, wie beispielsweise Kräuter aus der Region.

Eine Ayurveda-Beratung hilft bei:

- Verdauungsbeschwerden
- chronischen oder akuten Schmerzen
- vegetative Störungen
- Frauenheilkunde
- chronischer Erschöpfung

«Der Körper ist ein Tempel.
Halte ihn sauber und rein,
damit die Seele darin wohnen kann.»



... Angebote in der Praxis ...

Anamnese

Durch das Erstgespräch wird der Konstitutionstyp festgestellt, worauf ein individuelles Programm zusammengestellt wird.

Beratungsgespräch

In den Beratungsgesprächen sollen festgefahrene Muster, Schwierigkeiten und Probleme erkannt und geeignete Mittel zur Auflösung gefunden werden.

Behandlungen

- Marmabehandlung
- Körperausrichten
- kleine Kuren
- therapeutische Ölanwendungen

Ernährungsberatung

Die ayurvedische Ernährung legt mit Nahrungsmitteln und Gewürzen die Grundlage für ein langes und gesundes Leben.

Kochkurs

Lernen Sie die ayurvedische Kochkunst in ihrer Vielfalt kennen und schenken Sie sich mit leckeren Rezepten Gesundheit und neue Lebensfreude.

«Ohne richtige Essweise ist Medizin nutzlos, mit richtiger Essweise ist Medizin unnötig.»

Kosten

CHF 90 pro Stunde

Da sich die Kosten stark am Inhalt der Behandlung orientieren, nehmen Sie doch bitte Kontakt mit mir auf.

Dauer

Eine Sitzung dauert jeweils eine Stunde. Je nach Programm variieren die Anzahl Sitzungen.





Yoga ist eine wunderbare spirituelle Wissenschaft der Selbstentfaltung und Selbsterkenntnis. Sie zeigt uns wie wir unser volles Potenzial in unserem vielschichtigen Leben verwirklichen können.

Der ganzheitliche Ansatz des Yogas sorgt im Körper und im Geist für tiefe Harmonie und einem stabilen Gleichgewicht.

Die Wurzelbedeutung des Wortes Yoga ist "Vereinigung".

In den Übungen sollen sämtliche Elemente des Wesens, nämlich

- Körper
- Atem
- Geist
- Ernährung
- Sinneswahrnehmung, Gewohnheit
- das individuelle Verhältnis zur Gesellschaft und zur Umgebung vereint werden.

Das Yoga umfasst zahlreiche Körperstellungen sowie Atemübungen, Mantras und Meditation.

Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Yoga ist geeignet für jedermann und jederfrau.

«Yoga ist wie Musik. Der Rhythmus des Körpers, die Melodie der Gedanken und Harmonie der Seele kreieren die Symphonie des Lebens.»

... Angebote in der Praxis ...

Yogastunden

Fliessende Bewegungsabläufe, meditative Haltungen begleitet von bewusster Atemführung abgerundet mit Entspannung und Meditation.

Einzellektionen

Der Unterricht wird den individuellen Bedürfnissen und der Konstitution angepasst.

Therapeutisches Yoga

richtet sich an Menschen, die unter körperlichen oder psychischen Einschränkungen leiden und diese ganzheitlich und selbstverantwortlich angehen möchten.

Kinderyoga

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren erfahren mit all ihren Sinnen auf eine spielerische Weise was Yoga ist.

Mutter & Baby Yoga

Sanfte Yogaübungen für die Mutter unterstützen die Rückbildung, schenkt innere Stärke und Wohlbefinden. Durch sanfte Bewegungen entwickelt ihr Baby ein gutes Körpergefühl und unterstützt es in seiner Entwicklung.

Kosten

10er Abo à 60min • CHF 200
10er Abo à 75min • CHF 230
10er Abo à 90min • CHF 250

10er Abo Kinderyoga à 60min • CHF 150

Einzellektion 60min • CHF 90

Einstieg

Der Einstieg in einen Kurs oder Schnupperstunden sind jederzeit möglich.



AYUR **Y**OGA ist eine Verbindung zwischen Ayurveda und Yoga.

Ayurveda ist die vedische Gesundheitslehre für Körper und Psyche, während das klassische Yoga das dazugehörige spirituelle System darstellt.

Nach der Lehre von Ayurveda ist jeder Mensch ein einzigartiger Körper-Seele-Typ und hat daher seine eigenen Bedürfnisse, was Nahrung, Bewegung und Lebensweise anbelangt.

Auch beim Yoga sollten wir in Harmonie mit unserer Konstitution üben. Die richtige Abstimmung und Kombination ist sehr individuell und bei allen unterschiedlich.

Was allerdings bei jedermann und -frau gilt: Beides gehört zusammen.

«Ohne das Aufblühen der Lebenskraft können wir kein höheres Bewusstsein erlangen und ohne Selbsterkenntnis können wir unsere Lebenskraft nicht angemessen und vollständig nutzen.»



... Angebote in der Praxis ...

Seminare/ Vorträge:

Basisseminar - Die Philosophie von Ayurveda

Mit dem Wissen um die Doshas mehr Harmonie ins Leben bringen.

Dinacharya - ein Kurtag im Sinne des Ayurvedas

Selbstmassage, Reinigungstechniken, Yoga und Entspannung, anwendbares Wissen für den eigenen Kurtag zu Hause.

Ayurveda und Yoga in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Werdens und des Vertrauens, eine Zeit des Loslassens, sowie eine Zeit der Erkenntnis. Es ist eine Zeit der Umorientierung im Leben einer Frau selbstbestimmt und selbstbewusst.

Agni - das Verdauungsfeuer

Die Aktivierung des Verdauungsfeuers soll uns helfen, die Sinneseindrücke auf allen Ebenen besser zu verdauen.

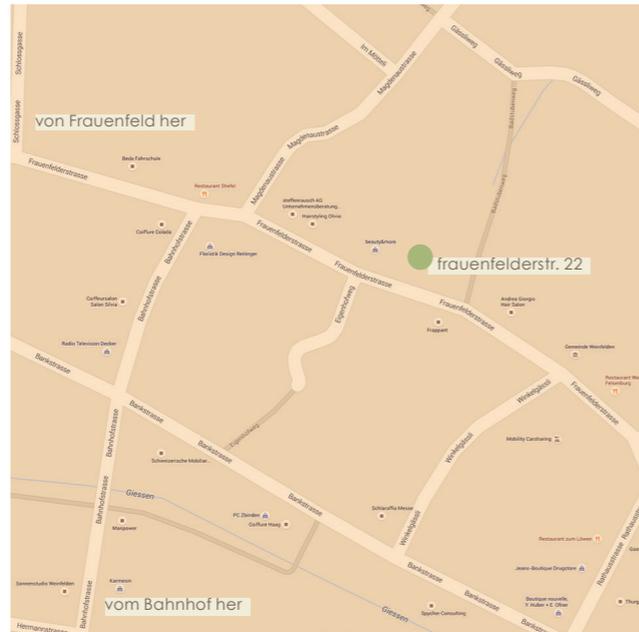
Standort

Sie finden mich in der Altstadt von Weinfelden an der Frauenfelderstrasse 22

Dort erwarte ich Sie in einem hellen und grosszügigen Raum.

Vom Bahnhof sind es ca. 5-10 Gehminuten.

Einzelne Parkplätze sind in der 30er-Zone vorhanden. Auf dem Marktplatz oder im Migros-Parkhaus gibt es weitere Parkmöglichkeiten.





jasmine aegerter

frauenfelderstrasse 22 • 8570 Weinfelden
079 713 71 75 • aegerter.jasmine@bluewin.ch