



Yoga mit Lilian Eigenheer-Cantieni

Lilian Eigenheer praktiziert täglich, seit 42 Jahren, Yoga. Damit sie die positive Erfahrung mit Yoga kompetent weitergeben kann, hat sie die Ausbildung zur Yogalehrerin YCH/EYU absolviert.

Die 4-jährige Ausbildung zur Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU umfasst nebst den medizinischen Grundlagen des Yogaunterrichts, Anatomie, Pathologie, Physiologie, Psychologie, Körperhaltungen (asana), Atemübungen (pranayama) und Meditation auch indische Philosophie, Didaktik und Methodik.

Berufsbegleitend unterrichtet sie seit 2008 Hatha-Yoga. Im 2012 hat sie das Diplom zur Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU bestanden.

Laufende Weiterbildungsangebote von Yoga Schweiz und private, tägliche Weiterbildung begleiten die Yogalehrerin Lilian Eigenheer wie z.B.:
Heilwirkungen des Hatha Yoga, Ayurveda, Marmatherapie, Yoga für Krebspatienten, Yoga in der Schwangerschaft, Yoga zur Rückbildung, Yoga für Kinder, Yoga gegen Rückenschmerzen, Integration von Körper, Atem und Geist, Meditation, Chakra-Lehre, Spiraldynamik und Yoga, Heilwirkungen der Hände, Kundalini-Yoga, Yoga ab 60 + u.v.m.

Lilian Eigenheer integriert das erworbene Wissen in ihren Yoga-Unterricht.

- **Präzision,**
- **Genauigkeit,**
- **Wiederholbarkeit,**
- **Vergleichbarkeit,**

so wie es der Yogameister Iyengar lehrte, seien ihr im Unterricht wichtig. In ihren Kursen leitet sie "restauratives Yoga" an,

**das sich auf gemässigte Körperübungen (asana),
Atemübungen (pranayama) und
Entspannungsübungen (z.B. Yoga nydra u. v. m.)**
konzentriert und nicht zu sportlichen Höchstleistungen animiert.

Jede der drei Säulen des **Yoga**

- **Meditation** (dhyana),
- **Übungen** (asana) und
- **Atmung** (pranayama)

können heilsam sein, aber gemeinsam seien sie unschlagbar.

Davon profitieren die Kursteilnehmerinnen- und Teilnehmer, die mit einer regelässigen Yogapraxis

- **ihr Bewegungs- und Haltungssystem,**
- **ihre Atmung,**

- **ihr Gleichgewicht,**
 - **ihre Koordination,**
 - **ihre Selbstwahrnehmung**
- stärken und **Selbtheilungskräfte** aktivieren können.