

Hot Stones Massagen

Ganz- oder Teilkörpermassagen mit aromatisiertem Öl und heissen Lavasteinen sind eine faszinierende Verbindung zwischen Massage, Aromatherapie und Energiebehandlung.

Hot Stones Massagen

- lockern muskuläre Verspannungen
- verbessern die Entgiftung und Entschlackung des Lymphsystems
- verbessern den Sauerstoffaustausch im Gewebe
- helfen bei rheumatischen Beschwerden
- haben harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist
- verbessern den Blutkreislauf
- lösen Angst-, Stress- und Spannungszustände
- bringen den Hormonhaushalt in Ordnung
- fördern die Durchblutung
- regen den Stoffwechsel an
- wirken ausgleichend und beruhigend auf das vegetative Nervensystem
- erholen und regenerieren den ganzen Organismus

Wählen Sie zwischen Ganzkörper-, Fuss- und Reflexzonen- und Dekolleté-Arm-Kopfmassage.

Termine nach Vereinbarung

079 301 77 12 www.bern-yoga.ch



Francine Ackermann

dipl. Yogalehrerin

Yoga lernte ich 1995 kennen und lieben. Nach mehreren Jahren Praxis bei Annemarie Koch folgte die vierjährige Ausbildung zur Lehrerin. Diese Jahre intensivster Persönlichkeitsarbeit haben mich nachhaltig geschult und

geprägt.

Als diplomierte Yogalehrerin YS unterrichte ich seit Frühling 2002 gemäss der Tradition meines Lehrers T.K.Sribhashyam, Sohn von T. Krishnamacharya, einen traditionellen Yoga, basierend auf den vedischen Schriften.

Nach drei Jahren Untermiete in verschiedenen Lokalen eröffnete ich im Herbst 2005 Francine's Yogaraum im Zentrum von Bern, fünf Gehminuten vom Hauptbahnhof.

Weiterbildung :

T.K. Sribhashyam: Yogalehrer, Ayurvedaarzt, Magister der Philosophie

Françoise Freedman: Yogalehrerin, Autorin

Carla Felber: Yogalehrerin

Brigitte Bruni: Yogalehrerin, Hebamme

Martine Texier: Yogalehrerin, Autorin

Yves Mangeard: Yogalehrer

Tara Pabst: Ausbilderin traditionelle Thai Massage

Corrie Mathys: Ausbilderin Hot Stones Massagen

Kam Thye Chow: Ausbilder Thai-Yoga-Massage

Fachkraft Spiraldynamik® Intermediate 1



Francine Ackermann

Yoga für Alle

Yoga für werdende Mütter

Yoga für Mutter und Kind (Babyyoga)

Yoga für Kinder ab 2010

Thai-Yoga-Massage

Thai-Yoga-Massage für Schwangere

Hot Stones Massagen

Francine's Yogaraum

Waaghausgasse 3, 3. Stock

3011 Bern

Tel: 079 301 77 12

www.bern-yoga.ch

email: francine@bern-yoga.ch

Yoga

Yoga ist eine systematische Schulung von Körper und Geist und ein Weg zur inneren Erfahrung und Bewusstseinsentwicklung. Er ist der älteste überlieferte ganzheitliche Übungsweg.

Yoga geht davon aus, dass jeder Mensch über ein grosses Reservoir an Lebensenergie, sowie über einen hochdifferenzierten Selbstregulierungsmechanismus verfügt und das Potential besitzt, schädigende Einflüsse wahrzunehmen und zu erkennen. Verschiedene Ursachen können aber dazu führen, dass der Zugang zu diesen Kraftquellen blockiert ist und der Alltag unüberwindlich scheint. Dies kann sich ausdrücken in körperlichen Beschwerden, in Atemstörungen und in dem Gefühl von Enge und Einschränkung im Geist.

Sowohl auf der körperlichen Ebene, der energetischen-, emotionalen- und geistigen Ebene als auch auf der seelischen Ebene hat Yoga zum Ziel, bei den Praktizierenden das kreative Potential und die Selbstverantwortung zu fördern, den Kreislauf der schädigenden Einflüsse zu erkennen und sich daraus zu lösen.

Mit Hilfe verschiedener Methoden und Techniken wie Körperstellungen (asanas), Atemübungen (pranayama) sowie Konzentrations- und Meditationstechniken fördert Yoga bei regelmässiger Praxis und ohne Leistungsdruck die körperliche und psychische Gesundheit, führt zu mehr Lebensfreude und innerer Freiheit.



Yoga für werdende Mütter

Yoga ist für den Körper in der Schwangerschaft ideal, da er auf völlig sanfte und mühelose Weise Entspannung, Flexibilität und Kraft fördert. Er bringt Haltung und Körperbau ins Gleichgewicht und löst die über Jahre hinweg entstandenen Verspannungen und Versteifungen der Muskeln und Gelenke. Yoga ist eine Möglichkeit, den Körper umzuerziehen, damit er zu Wohlbefinden und Freiheit zurückfindet und lebenslange Haltungsgewohnheiten ablegt, die zu Stress und Disharmonien führen. Müdigkeit, Rückenschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können gelindert und oft auch ganz zum Verschwinden gebracht werden. Yoga bewegt nicht nur den Körper sondern auch den Geist. Mit achtsamer Atmung können Gefühle deutlicher wahrgenommen werden und führen zu emotionaler Ausgeglichenheit.

Yoga für Mutter und Kind (Babyyoga 0–12 Monate)

Yoga dehnt und kräftigt. Er hilft, die Körperkraft nach der Geburt langsam zurückzugewinnen und bietet gleichzeitig anstrengende, sportliche Übungen. Yoga fördert das Improvisieren und das Spielerische. Er bietet dem Baby eine behagliche Atmosphäre, in der es erste Erfahrungen macht, wie sein Körper mit der Umwelt kommuniziert. Yoga erfüllt die Bedürfnisse der jungen Mutter, auf sanfte, aber wirkungsvolle Weise, den Körper wieder herzustellen und zu kräftigen, und gleichzeitig die Zeit mit dem Baby zu geniessen. Yoga kann Sicherheit sowohl in den eigenen Bewegungen als auch im Umgang mit dem Kind geben. Die Kurse sind der körperlichen Entwicklung, die bei Mutter und Kind stattfindet, angepasst.

Thai-Yoga-Massage

Die Thai-Yoga-Massage ist eine dynamische Therapie für körperliches Wohlbefinden und geistige Energie.

Durch Dehnung und Massage der wichtigsten Energielinien wird Spannung abgebaut, der ganze Körper beweglicher und die Energie kann freier fließen und trägt dazu bei, dass weit verbreitete Übel wie Schmerzen im Rückenbereich, Arthritis, Kopfweh, Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden und stressbedingte Zustände gelindert werden können.

Mit der Massage erreicht man einen tiefen Entspannungszustand, Zentriertheit und Wohlbefinden.

Thai-Yoga-Massage für Schwangere

Regelmässige Thai Yoga Massage löst Stress, der für viele Beschwerden während der Schwangerschaft verantwortlich ist.

Die Massage schenkt Ihnen

Entspannung

Lockerung

erholsamen Schlaf

verbesserte Verdauung und Ausscheidung

und lindert

Gelenk- und Ischiasschmerzen

Schwellungen in Füßen, Knöcheln und Händen

Krämpfe in den Beinen

Kopfschmerzen

und vieles mehr