



YOGASCHULE SUNANDA

Kurs - Programm

April bis Juli 2012

Yogaschule SUNANDA

Ursula & Thomas Gloor

Zugerstrasse 4

6330 Cham

Tel 041 781 30 30

www.sunanda.ch

info@sunanda.ch



Inhalt

- 3 Yogaschule Sunanda
- 4 Ursula & Thomas Gloor

- 5 Stundenplan / Kinderhort / Kein Kurs
- 5 Yoga in English
- 6 Hatha Yoga
- 7 Yoga Chi
- 8 Yoga in der Schwangerschaft
- 9 Yoga zur Rückbildung und Baby Yoga
- 10 Yoga für Kinder – leichtes Einschlafen
- 11 Yoga für Senioren - Fit bis ins hohe Alter
- 12 Yoga Nidra - Tiefenentspannung
- 13 Tag der Stille – Meditation und Yoga

- 14 Spirituelle Begleitung - Lebensaufgabe
- 15 Yoga Coaching - Einzelunterricht
- 16 Astrologische Beratung
- 17 Störfeld Analysen
- 18 Magnetschmuck

- 19 Anmeldung
- 20 Übersicht Tageskurse
- 20 Situationsplan Yogaschule Sunanda, Cham



Yogaschule Sunanda

Die Yogaschule SUNANDA ist eine der grössten Yogaschulen der Schweiz und die grösste Yogaschule in der Region Zug. Die Schule wurde 1983 von Ursula Gloor gegründet. Seit 1997 befinden sich unsere Räumlichkeiten an zentraler Lage in Cham, ruhig gelegen, mit direkter Sicht auf See, Vilette Park und Rigi.

Wir erteilen Kurse in Hatha Yoga, Tao Yoga, Yoga in der Schwangerschaft, Baby Yoga, Kinder Yoga, Yoga für Senioren, Meditation, Yoga Nidra, Qi-Gong, Radiästhesie und Feng Shui.

Wir bieten Business Yoga Kurse zu folgenden Themen an: Yoga, Entspannung, Gesundheitsförderung, Stressabbau, mentales Training und Feng Shui. Wir haben Mandate bei den Firmen Credit Suisse, Roche und IBM und betreuten erfolgreich die Curling Mannschaft «Lausanne Olympique», welche eine olympische Gold Medaille gewann.

Die Yogaschule Sunanda besteht aus Ursula Gloor-Birchler und Thomas Gloor. Seit 1992 sind beide hauptberuflich in der Yogaschule SUNANDA tätig.

Unsere Räume haben eine wunderschöne Ambiance, mit direkter Sicht auf den Zugersee

und befinden sich an ruhiger Lage im Erholungsgebiet von Cham, zwei hundert Meter vom Vilettepark. Mit viel Liebe, Achtsamkeit und all unserem Wissen über Raumharmonie, Feng Shui, Elektromog und Baubiologie, haben wir die Räume nach optimalen energetischen Kriterien ausgebaut.

Alle Räume sind nach baubiologischen Prinzipien ausgebaut. Die Wände sind aus ökologischen Materialien, alle Farben auf biologischer Basis. Mit geeigneten Hilfsmitteln wurden die feinstofflichen Energien im Raum geordnet und harmonisiert. Dadurch wurde die Grundenergie der Räumlichkeiten markant angehoben.

Naturakustik: im grossen Seminarraum haben wir seit 2003 ein akustisches System auf der Basis von Naturschallwandlern installiert. Das Ergebnis ist ein einmaliges Hörerlebnis. Alle Besucher des Raumes haben das gleiche Klangspektrum zur Verfügung, egal wo sie sich im Raum befinden. Körper und Psyche reagieren auf die natürliche Abstrahlcharakteristik mit Wohlbefinden und Entspannung.



Ursula und Thomas Gloor

Ursula Gloor, geb. 1961 praktiziert Yoga seit 1976. Frühe spirituelle Erfahrungen veranlassen sie, mehr und mehr in die Tiefe zu gehen und sich regelmässig weiterzubilden. Sie ist dipl. Yogalehrerin SYV, Yi-Jin-Jing Lehrerin, dipl. Bioenergietherapeutin und astrologische Beraterin dipl. API.

1996 machte sie eine pädagogische Zusatzausbildung in Yoga mit Kindern und absolvierte erfolgreich die Zertifikatsausbildung «Yoga in der Schwangerschaft» des Schweizer Yogaverbandes.

Seit 1983 unterrichtet sie Yoga. Sie hat die Yogaschule Sunanda aufgebaut und gegründet. Von 1987 bis 1988 und von 1990 bis 1992 lebte sie insgesamt drei Jahre in Asien, wo sie sich in verschiedenen Yogaschulen, Ashrams und Klöstern direkt an der Quelle weiterbildete und intensiv mit den fernöstlichen Heilslehren befasste.

1997 wurde ihre Tochter Olivia geboren, seit dieser Zeit bietet sie spezielle Yogakurse für Schwangere an. In ihrer Tätigkeit greift sie auf eine langjährige und tiefe Erfahrung zurück. Das spirituelle und ganzheitliche Wachstum des Menschen liegt ihr ganz besonders am Herzen.

Thomas Gloor, geb. 1961, arbeitete über zehn Jahre im Banken- und Finanzbereich, zuletzt als Anlageberater in Hong Kong.

Er beschäftigt sich seit 1987 mit Yoga und Meditation und unterrichtet Kurse seit 1990. Er machte zwei ausgedehnte Studienreisen nach Indien, Südostasien und Japan, wo er sich während drei Jahren in verschiedenen Schulen und Klöstern auf dem Gebiet Yoga, Meditation und Qi-Gong weiterbildete.

Seit 1992 ist er in der Yogaschule Sunanda tätig. Er ist diplomierter Betriebsökonom, dipl. Yogalehrer SYV, dipl. Bioenergie Therapeut, Yi-Jin-Jing Lehrer, Cosmic Qi-Gong Healer. 1999 schloss er erfolgreich den Nachdiplomlehrgang in Gesundheitsförderung des Schweizer Yogaverbandes ab.

Thomas Gloor sieht seine Aufgabe vor allem darin, die Essenz der alten, fernöstlichen Heilslehren auf eine dem westlichen Menschen angepasste Weise zu vermitteln und aufzuzeigen, dass die Übungen mit grosser Wirkung und Erfolg in unseren beruflichen Alltag integriert werden können. In seinen Business Yoga Kursen zeigt er auf, wie Yogaelemente erfolgreich in der Geschäftswelt integriert werden können.



Wöchentlicher Stundenplan

Montag

- 09.30 – 10.30h Hatha Yoga
- 11.45 – 13.00h Yoga für Schwangere ^{KH}
- 19.30 – 20.30h Hatha Yoga
- 20.45 – 21.45h Hatha Yoga

Dienstag

- 09.30 – 10.30h Hatha Yoga ^{KH}
- 11.00 – 12.00h Yoga mit Baby
- 18.15 – 19.15h Hatha Yoga
- 19.30 – 20.45h Yoga Chi

Mittwoch

- 09.30 – 10.45h Yoga Chi
- 17.30 – 18.45h Yoga für Schwangere
- 19.30 – 20.30h Hatha Yoga
- 21.00 – 22.00h Hatha Yoga

Donnerstag

- 09.30 – 10.30h Hatha Yoga ^{KH}
- 11.00 – 12.00h Yoga mit Baby
- 18.00 – 19.00h Hatha Yoga
- 19.15 – 20.15h Yoga Chi
- 20.30 – 21.45h Yoga Chi

Freitag

- 09.30 – 10.30h Hatha Yoga ^{KH}
- 11.00 – 12.00h Yoga für Senioren

Verpasste Yogalektionen können innerhalb des Kurses in einer Parallelklasse kompensiert werden! Es ist auch möglich, später in die laufenden Klassen einzusteigen, der Kurspreis reduziert sich entsprechend.

Yoga in English

Three Yoga Classes are bilingual – Swiss German with English translation:

- Mondays 11.45 – 13.00h, Yoga for Pregnancy
- Mondays 20.45 – 21.45h, Hatha Yoga (HY)
- Fridays 09.30 – 10.30h, HY with childcare

Kinderhort ^{KH}

Ein betreuter Kinderhort steht zur Verfügung. Dieser ist mit ^{KH} gekennzeichnet. Die Kinder werden von einer Fachperson betreut. Der Preis beträgt CHF 5.– pro Kind und Lektion à 60 Min.

Krankenkassen

Wir sind anerkannt vom Schweizer Yogaverband und von der ASCA. Viele Krankenkassen wie CSS, Swica, EGK, Visana, ÖKK übernehmen im Rahmen der Gesundheitsprävention einen Teil der Kurskosten unserer Yoga Kurse!

Kein Kurs und Ferien

Auffahrt, Mi Abend 16. bis Fr 18. Mai
Pfungstmontag, 28. Mai 2012
Fronleichnam, Mi Abend 6. bis Fr 8. Juni



Hatha Yoga

Hatha Yoga ist ein natürlicher Weg zu körperlicher Gesundheit und Lebenskraft, zu seelischem Gleichgewicht und Lebensfreude, zu innerer Erfahrung und Lebensweisheit.

Hatha Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungübungen den Mensch in sein natürliches innere Gleichgewicht bringt. Sie lernen entspannen, sich schnell zu regenerieren, bauen neue Kräfte auf und verbessern die Konzentrationsfähigkeit.

Gönnen Sie sich mit wohltuenden Yogaübungen eine Stunde der inneren Einkehr, des Rückzugs aus dem Alltagsstress. Ein Auftanken und Erleben der inneren Kraft und Stille.

Unsere Kurse eignen sich für alle Menschen jeder Altersstufe. Wir unterrichten die Yogaübungen in einem wirkungsvollen Stil, an unsere westliche Lebensweise angepasst. Immer mehr Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kurskosten.

Leitung

^{UG} Ursula Gloor

^{TG} Thomas Gloor

^{KH} mit Kinderhort

Montag

09.30 – 10.30h ^{UG}

19.30 – 20.30h ^{TG}

20.45 – 21.45h ^{TG}

30. April bis 2. Juli 2012

9 Lektionen à 60 Minuten, CHF 200.–

Dienstag

09.30 – 10.30h ^{UG KH}

18.15 – 19.15h ^{TG}

1. Mai bis 3. Juli 2012

10 Lektionen à 60 Minuten, CHF 225.–

Mittwoch

19.30 – 20.30h ^{UG}

21.00 – 22.00h ^{UG}

2. Mai bis 4. Juli 2012

8 Lektionen à 60 Minuten, CHF 180.–

Donnerstag

09.30 – 10.30h ^{UG KH}

18.00 – 19.00h ^{UG}

3. Mai bis 5. Juli 2012

8 Lektionen à 60 Minuten, CHF 180.–

Freitag

09.30 – 10.30h ^{TG KH}

4. Mai bis 6. Juli 2012

8 Lektionen à 60 Minuten, CHF 180.–



Yoga Chi

Eine Kombination von Hatha Yoga, Tao Yoga und Qi-Gong

Yoga Chi ist eine kraftvolle Kombination aus Hatha Yoga, Tao Yoga, Qi-Gong und Meditation. Die Muskulatur wird gestärkt und gedehnt, die natürliche Atmung gefördert, die inneren Organe, Gelenke und Knochen energetisiert, das Immunsystem aufgebaut und der ganze Organismus gestärkt.

Sie lernen richtig zu entspannen, negative Gedanken und Gefühle loslassen, positive Energien freisetzen und neue Kraft und Energie aufbauen. Es sind kraftvolle Übungen mit grosser Wirkung. Für alle Menschen jeder Altersstufe, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Anfänger und Fortgeschrittene! Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kurskosten dieses Kurses!

Übungen aus dem Hatha Yoga

Körperübungen zur Muskeldehnung- und Kräftigung, Konzentration, richtige Atmung, Tiefenentspannung.

Übungen aus dem Tao Yoga

Energieübungen, Meditation, richtige Körperhaltung, Reinigung von Energiekörper und Aura, Selbstheilungskräfte aktivieren, Transformation negativer Gedanken und Emotionen, Selbstmassage, Akupressur.

Übungen aus dem Qi-Gong

Zur Stärkung der Knochenstruktur, der inneren Organe, Energie-Meditationen, Übungen zur Verbesserung des Energieflusses in den Meridianen der Akupunktur, Stärkung des Immunsystems.

Dienstag

19.30 - 20.45h

1. Mai bis 3. Juli 2012

10 Lektionen à 75 Minuten, CHF 270.-

Mittwoch

09.30 - 10.45h

2. Mai bis 4. Juli 2012

10 Lektionen à 75 Minuten, CHF 270.-

Donnerstag

19.15 - 20.15h

3. Mai bis 5. Juli 2012

8 Lektionen à 60 Minuten, CHF 180.-

20.30 - 21.45h

3. Mai bis 5. Juli 2012

8 Lektionen à 75 Minuten, CHF 220.-

Leitung

Thomas Gloor



Yoga in der Schwangerschaft

Die werdende Mutter erfährt, wie sie mit Yoga das eigene Wohlbefinden und damit das des Kindes steigern und Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen kann.

Die Yogaübungen heben das Energieniveau. Diese vitalisierende Wirkung dient ebenfalls der Entwicklung des Babys. Wird der Körper während der Schwangerschaft regelmässig energetisch aufgeladen, entwickelt die schwangere Frau Kraft und Energie für eine natürliche Geburt.

Selbst wenn Sie vorher noch nie Yoga gemacht haben, werden Sie feststellen, dass die Yogaübungen Ihre Lebensqualität und Gesundheit steigern. Die Übungen helfen, sich und Ihr ungeborenes Kind körperlich und seelisch optimal auf die Geburt vorzubereiten und die Zeit der Schwangerschaft bewusster zu erleben.

Kursinhalt

Hatha Yoga, Tao Yoga, Atemtechniken, Entspannungsübungen.

Selbstmassage, Akupressur, meditative Übungen zur Kontaktaufnahme mit dem Baby. Spezifische Übungen zur Entlastung des Rückens und der Venen.

Entspanntes Stehen und Gehen, Energieübungen aus dem Tao Yoga und Qi-Gong.

Montag, Kurs C

11.45 – 13.00h ^{KH}

12. März bis 7. Mai 2012

6 Lektionen à 75 Minuten, CHF 170.–

Mittwoch, Kurs D

17.30 – 18.45h

14. März bis 9. Mai 2012

7 Lektionen à 75 Minuten, CHF 200.–

Montag, Kurs E

11.45 – 13.00h ^{KH}

21. Mai bis 2. Juli 2012

6 Lektionen à 75 Minuten, CHF 170.–

Mittwoch, Kurs F

17.30 – 18.45h

23. Mai bis 4. Juli 2012

6 Lektionen à 75 Minuten, CHF 170.–

Leitung

Ursula Gloor



Yoga mit Baby

Yoga zur Rückbildung und Yoga für das Baby

Die Zeit nach der Geburt ist für die Frau sehr anspruchsvoll. Sie ist energetisch stark geöffnet und sehr sensibel. Gleichzeitig wird sie körperlich und seelisch enorm gefordert. Das Stillen und das häufige nächtliche Aufstehen fordert seinen Tribut.

Viele Frauen suchen nach einer Möglichkeit, gemeinsam mit ihrem Baby an einem Kurs teilnehmen zu können.

Während der Schwangerschaft haben Sie gelernt, auf Signale Ihres Körpers zu achten, sensibel für Ihre Bedürfnisse zu werden. Dieser Kurs möchte dazu beitragen, dass Sie die Zeit des seelisch-geistigen Umbruchs und der körperlichen Veränderungen nach der Geburt eines Kindes bewusster gestalten können.

Durch sanfte Wahrnehmungs-, Atem-, Körper- und Beckenbodenübungen aus dem Hatha Yoga und Tao Yoga lernt die Mutter einfache Übungen, die sie in den Alltag integrieren und gemeinsam mit ihrem Baby ausführen kann. Sie lernt selber Kraft und Energie aufbauen. Das Baby wird mit speziellen Yogaübungen und Massage sanft gedehnt und entspannt, das Energiesystem gestärkt. Die Übungen sind spielerisch und festigen die Mutter-Kind Beziehung.

Dieser Kurs ist geeignet für alle Mütter ab der 4. Woche nach Geburt des Kindes.

Donnerstag, Kurs C

11.00 – 12.00h

8. März bis 3. Mai 2012

7 Lektionen à 60 Minuten, CHF 200.-

Dienstag, Kurs D

11.00 – 12.00h

10. April bis 12. Juni 2012

7 Lektionen à 60 Minuten, CHF 200.-

Donnerstag, Kurs E

11.00 – 12.00h

10. Mai bis 5. Juli 2012

7 Lektionen à 60 Minuten, CHF 200.-

Dienstag, Kurs F

11.00 – 12.00h

19. Juni bis 11. September 2012

7 Lektionen à 60 Minuten, CHF 200.-

Leitung

Ursula Gloor



Yoga für Kinder

Leichtes Einschlafen

An diesem Kurs nimmt das Kind gemeinsam mit Mutter oder Vater teil.

Kinder sind «energetische Staubsauger». Sie nehmen alles an Energie um sie herum auf.

In unserer hektischen Welt ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Kinder Probleme haben mit dem Einschlafen, dem Verarbeiten und Loslassen der vielen Eindrücke des Alltags.

Kursinhalt

Kennenlernen des Yoga für Kinder.

Körperwahrnehmung, spielerische Yogaübungen (Atmung, Entspannung, Konzentration, Visualisation und Körperübungen).

Spezielle Yogaübungen, die helfen den Tag zu verarbeiten, sich energetisch zu reinigen, von negativen Emotionen und Erlebnissen zu lösen.

Aufbau von neuer Energie und innerem Schutz, Ruhe und Vertrauen in sich selber und in die Umwelt.

Anregungen für ein ganz persönliches Einschlafritual, welches den Eltern und dem Kind gleichsam gut tut.

Samstag, 5. Mai 2012

10.00 – 12.15h

CHF 80.-

Leitung

Ursula Gloor



Yoga für Senioren

Körperliche und geistige Fitness bis in hohe Alter

Yoga bietet ein ganzheitliches System mit Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken, die den Körper und seine Funktionen regenerieren. Gerade für ältere Menschen ist Yoga besonders gut geeignet, denn es erhält und verbessert die körperliche Beweglichkeit, die Koordination und hält gleichzeitig geistig fit.

Beim Yoga für Senioren handelt es sich um Lektionen, die speziell auf die Bedürfnisse eines älteren Körpers und reiferen Geistes ausgewählt sind. Die Yogaübungen werden den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. Alle Übungen sind sanft aufgebaut und dank dem Einsatz von Hilfsmitteln für jeden Menschen bis ins hohe Alter umsetzbar.

Durch Yoga für Senioren wird die Muskelkraft erhalten und wieder aufgebaut, was sich positiv auf Wirbelsäule, Gelenke und Selbstsicherheit auswirkt. Mit speziellen Übungen verbessern wir Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Konzentration, fördern die Durchblutung der inneren Organe und aktivieren das Verdauungssystem.

Mit Yoga-Fingerübungen, Atemtechniken und Meditationen erhalten wir die geistige Fitness. Am Schluss jeder Lektion erleben wir eine

Tiefenentspannung, welche sich positiv auf den Schlaf auswirkt.

Auch wenn Sie weder im Schneidersitz, noch auf den Fersen sitzen können und etwas mehr Zeit benötigen, um von einer Yogastellung in die nächste zu gehen, sind Sie genau richtig und herzlich willkommen in diesem Kurs.

Kursinhalt

Körperdehnungs- und Kraftübungen
Gleichgewicht
Augenübungen
Atemtechniken
Konzentration
Tiefenentspannung

Freitag, 14-tätlich

11.00 – 12.00h

11. + 25. Mai, 1., 15. + 29. Juni 2012

5 Lektionen à 60 Minuten, CHF 110.–

Leitung

Ursula Gloor



Yoga Nidra

Durch Tiefenentspannung zu mehr Energie

Yoga Nidra ist eine kraftvolle, traditionelle Yogatechnik. Sie führt systematisch in einen Zustand der tiefen physischen, mentalen und emotionalen Entspannung.

Es ist eine wirkungsvolle Technik, die man auch als Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnet. Durch das Lenken der Wahrnehmung durch verschiedene Körperteile, die bewusste Wahrnehmung des Atems und das Abrufen unterschiedlicher Gefühle und Empfindungen mittels Visualisierungen fällt der Teilnehmer in einen Zustand tiefster Entspannung, wo sich Zeit und Raum auflösen. Tiefer liegende körperliche, emotionale und mentale Spannungen werden durch die unterschiedlichen Bewusstseinsübungen ausgeglichen.

Während des Yoga Nidra erreicht man einen schlafähnlichen Zustand, ohne dass man dabei unbewusst wird. Dadurch finden wir einen bewussten Zugang zu tiefen, normalerweise verborgenen Schichten unseres Unterbewusstseins. Dabei produziert das Gehirn die gleichen Hirnwellen, welche wir auch im Tiefschlaf erzeugen. 30 Minuten Yoga Nidra können die gleiche Wirkung erzielen wie drei Stunden erholsamer Schlaf.

Mit der Verankerung eines inneren Entschlus-

ses (Sankalpa) besteht die Möglichkeit, dem Leben eine neue Richtung zu geben und sich von alten, einengenden und blockierenden Gedanken- und Gefühlsmustern zu lösen. Yoga Nidra ist ein idealer Weg, den negativen Auswirkungen eines hektischen Alltags besser zu begegnen und sich in kurzer Zeit umfassend zu regenerieren.

Wir beginnen die Lektion jeweils mit einer Stunde Hatha Yoga. Anschliessend werden die Kursteilnehmer durch das Yoga Nidra geführt.

Kurs A

Mittwoch, 16. Mai 2012

19.30 – 21.00h

1 Lektion à 90 Minuten, CHF 40.–

Kurs B

Mittwoch, 6. Juni 2012

19.30 – 21.00h

1 Lektion à 90 Minuten, CHF 40.–

Kurs A + B

Mittwoch, 16. Mai und 6. Juni 2012

19.30 – 21.00h

2 Lektionen à 90 Minuten, CHF 70.–

Leitung

Thomas Gloor



Tag der Stille

Meditation und Yoga

Eine Einführung in verschiedene Meditations-techniken, ein Tag zum Auftanken, zur Besinnung, Entspannung und zum Loslassen. Schwerpunkt dieses Tages sind verschiedene, geführte Meditationen und meditative Atem- und Körperübungen. Die Sitzhaltung kann frei gewählt werden.

Meditation führt zur Entfaltung aller physischen, psychischen und geistigen Möglichkeiten des Menschen, ein Prozess der Selbsterforschung und Selbstentfaltung mit dem Ziel, sich selber besser kennen zu lernen.

Es kommt zur Lösung von körperlichen und seelischen Spannungen und der Verminderung von negativen Gefühlen und Gedanken. Wir leben und erleben intensiver, werden wacher, bewusster, intuitiver und kreativer, haben mehr Lebensfreude. Wir kommen in Kontakt mit unseren tiefen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen, entwickeln unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten weiter, erkennen Sinn und Hintergründe des Lebens.

Entspannungs-, Atem-, Energie- und Körperübungen aus dem Hatha Yoga und Tao Yoga ergänzen die Meditationen und führen zur Einheit von Körper, Geist und Seele.

Kursinhalt

- Kum Nye, tibetische Bewegungsmeditation
- Vipassana ist eine buddhistische Einsichtsmeditation
- Heilmeditation, Aktivierung der Selbstheilung
- Chakra-Meditation, Ausgleich der Energiezentren
- Körper- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga
- Energieübungen aus dem Qi-Gong und Tao Yoga
- Tiefenentspannung durch Yoga Nidra

Sonntag, 29. April 2012

10.00 – 16.30h
CHF 160.–

Leitung

Ursula und Thomas Gloor



Spirituelle Begleitung

Lebensaufgabe, Gespräch, Energieübertragung, Meditation

In Einzelsitzungen gehen wir den Lebensfragen nach und machen uns auf den Weg, die spirituellen Dimensionen des Lebens zu entdecken und Quellen der Kraft zu finden.

Die Spirituelle Begleitung ist ein Programm, das sich der Unterstützung der persönlichen Entwicklung des Menschen widmet.

Sie bekommen Informationen über Ihre Lebensaufgabe und werden dabei unterstützt, sich selbst zu heilen und Ihre einzigartigen Talente und Fähigkeiten zu entdecken und im Alltag umzusetzen.

Ursula greift auf ihre Tätigkeit als Astrologin, sowie ihre medialen Fähigkeiten zurück. Bei den Energieübertragungen benutzt sie Techniken der bioenergetischen Therapie und arbeitet mit der hohen Frequenz des weissen Lichts. Sie hat ihre eigene, intuitive Heilmethode entwickelt.

Bereits in der Kindheit machte sie mediale Erfahrungen und praktiziert Yoga und Meditation seit 1977, was ihr einen langjährigen Erfahrungsschatz bietet.

Die spirituelle Begleitung findet in einem individuellen Rhythmus z. B.. monatlich statt.

Themen der spirituellen Beratung

Persönliche Lebensaufgabe, vom Karma zum Dharma.

Entdeckung und Entfaltung der individuellen Fähigkeiten und Talente aufgrund des persönlich berechneten Horoskopes.

Beratung auf ihrem spirituellen Weg.

Sinn, Hintergrund und Antworten des Erlebten im Alltag.

Spirituelle Weiterentwicklung.

Sensitivität, Hellsichtigkeit und Medialität.

Unterstützung der Selbstheilung.

Energieübertragung.

Individuelle Meditations- und Yogaübungen.

Arbeit mit den Chakras.

Sich selber besser verstehen und kennen lernen.

Leitung

Ursula Gloor



Yoga Coaching

Einzelunterricht

Als Ergänzung zu den Wochenkursen gibt es das Angebot des Yoga Coachings in Form von Einzelunterricht.

Behindern Sie Verletzungen oder spüren Sie Schmerzen während den Übungen? Sind sie unsicher, ob Sie die Yogaübungen korrekt ausführen? Beim Yoga Coaching überprüfen wir Ihre persönliche Yogapraxis.

Sie werden in den Yogastellungen korrigiert und gemeinsam erarbeiten wir die für Sie geeignetsten Variationen der Yogaübungen.

In der Einzelstunde gehen wir bewusst auf Ihre Wünsche ein und erstellen ein individuelles Yogaprogramm, welches speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Dieses können Sie Zuhause üben und im wöchentlichen Gruppenunterricht integrieren.

Termin auf Vereinbarung.

Inhalte des Yoga Coaching

Erarbeiten eines individuellen Übungsprogrammes für Zuhause.

Individuelle Korrektur der Yogastellungen.

Alternativen und Variationen einzelner Yoga-Positionen.

Gezielte Unterstützung in Ihrer Yogapraxis.

Vertiefen bestimmter Aspekte des Yoga.

Anleitung zur Meditation.

Atemübungen.

Hinführung zur Tiefenentspannung.

Supervision für YogalehrerInnen.

Leitung

Ursula oder Thomas Gloor



Astrologische Beratung

Erziehung, Partnerschaft, Berufsberatung, Lebensaufgabe

Die astrologische Beratung gibt Impulse, Ihr Leben bewusster zu gestalten. Sie lernen sich sowohl in Ihrer Individualität, als auch in der Beziehung zur Umwelt, Partnerschaft, Zusammenarbeit im Beruf etc. besser kennen.

Unbewusste Verhaltensmuster, wie z. B. Ihr Wirken auf die Umwelt, wird anhand Ihres persönlichen Horoskops aufgezeigt und im Gespräch bewusst gemacht. Sie erhalten eine neue Perspektive zu Ihren charakterlichen Stärken und Schwächen, gewinnen dadurch an Selbstvertrauen. Talente und Fähigkeiten werden Ihnen bewusst, Mittel und Wege aufgezeigt, Ihr Potenzial zu fördern und erfolgreich in Tat umzusetzen.

Die Astrologie zeigt auf, wann der richtige Zeitpunkt für eine Veränderung (z. B. beruflicher Umstieg) gekommen ist, damit Sie das Richtige im richtigen Moment anpacken und Ihre Energien optimal einsetzen.

Die Beratung dauert zwei Stunden und kann bei Bedarf auf CD aufgenommen werden. Sämtliche persönliche Fragen dürfen ins Gespräch eingebracht werden. Die Astroberatung ist ein sinnvolles Geschenk, auf Wunsch als Geschenkgutschein erhältlich.

Aufgrund Ihres persönlichen und individuell berechneten Horoskops werden folgende Punkte besprochen:

Erziehung, Partnerschaft, Kontaktverhalten.

Berufsberatung, Bewusstwerden und Umsetzen des individuellen Potenzials, Lebensaufgabe.

Karma, Lebenskrisen, Kinderhoroskop.

Beratung

Ursula Gloor



Störfeld Analysen

Elektrosmog, Wasseradern und andere Störfelder

Störfelder sind Energien, die das Gedeihen von Menschen, Tieren und Pflanzen beeinflussen und eine Wirkung auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden haben.

Als Störfelder bezeichnet man Wasseradern, Verwerfungen, Abweichungen des Erdmagnetfeldes, Elektromagnetische Felder und Belastungen durch Hochfrequenz (Handy, Funktelefon, Radar etc.). Störfelder können überall auftreten, haben eine negative Wirkung auf unsere feinstofflichen Energien, führen zu einer energetischen «Unordnung» und beeinträchtigen dadurch die Lebensenergie meist negativ. Wenn immer möglich sollte der Mensch solch belastete Plätze meiden.

Eine Störfeld-Analyse zeigt Ihnen die Intensität und den Verlauf unerwünschter Störfelder wie Wasseradern, geologischen Störzonen, Verwerfungen, elektrischen, magnetischen und feinstofflichen Belastungen, Hochfrequenzfelder etc.

Basierend auf den energetischen Prinzipien der Feng Shui Lehre werden Möglichkeiten aufgezeigt den Energiefluss zu verbessern um die Störfelder zu neutralisieren.

Wenn nötig können mit Hilfsmitteln die feinstofflichen Energien geordnet und harmonisiert

werden. Dadurch wird die Grundenergie des Ortes markant angehoben und Heilkräfte freigesetzt. Menschen, die in einem solchen Kraftfeld leben, können mehr Lebensenergie aufnehmen und sind besser geschützt gegen schädliche Einflüsse.

Für die geistig-seelische und spirituelle Entwicklung jedes Menschen sind harmonische Energien wichtig. Eine feinstofflich geordnete Atmosphäre unterstützt das Gefühl innerer Kraft und ermöglicht Geist und Seele, sich frei zu entfalten. Die feinstoffliche Harmonisierung kann in vielen Fällen die Grundlage für den Erfolg medizinischer und energetischer Therapiemaßnahmen sein und wird die Lebensqualität spürbar verbessern.

Alle Hilfsmittel zur Raumharmonisierung können während drei Monaten unverbindlich getestet werden.

Beratung

Thomas Gloor



Magnetschmuck

Was haben Yoga und Schmuck gemeinsam? Farben und Formen haben eine Wirkung auf unser Wohlbefinden. Wenn man sich Schmuck kauft, gönnt man sich etwas Schönes, tut sich etwas Gutes und nährt die Lebensfreude.

Schmuckstücke können wir auch mit der Kraft unserer Gedanken aufladen und so helfen sie uns im Alltag gesammelt, geschützt und zentriert zu bleiben, was eine Essenz des Yoga ist. Dazu kommt, dass es sich um Magnetschmuck handelt. In jedes Schmuckstück sind kleine Magnete verarbeitet. Beim Tragen von Magnetschmuck verbinden Sie sich über die Freude am Schönen hinaus mit positiven, stärkenden Energien.

Die positive Auswirkung von Magnetfeldern auf unsere Gesundheit ist seit Urzeiten bekannt. Die Erde umgibt uns mit einem schützenden Magnetfeld, welches für alle Lebewesen lebensnotwendig ist. Es energetisiert und stabilisiert die biomagnetische Aura, die unseren menschlichen Körper umgibt. Durch steigende Umweltbelastungen, vor allem den zunehmenden Elektrosmog, verursacht durch Handys, Mikrowellen und Elektrizität etc., wird das menschliche Magnetfeld immer mehr geschwächt.

Wirkung von Magnetschmuck

Während Sie Magnetschmuck tragen, strömt das Blut mit seinen Blutkörperchen durch das von den Magneten erzeugte Kraftfeld. Die magnetische Kraft bewirkt eine Polarisierung, wodurch die Verklebungstendenz der roten Blutkörperchen abnimmt.

Auf Grund der hohen Blutumlauftrate ist das Tragen eines Magnetarmbandes am Handgelenk oft ausreichend, um diesen positiven, ganzheitlichen Effekt zu erzielen.

Gerne bestelle ich Ihr Lieblingsschmuckstück unverbindlich zur Ansicht und berate Sie individuell. Besuchen Sie unsere Ausstellung in Cham oder informieren Sie sich über unsere Homepage unter www.energetix.tv/sunanda

Beratung

Ursula Gloor



Anmeldung

Telefon

Tel 041 781 30 30

Wir sind unter dieser Nummer telefonisch erreichbar. Ausserhalb der Telefonzeiten können Sie eine Nachricht auf unserem Beantworter hinterlassen.

Internet

www.sunanda.ch, info@sunanda.ch

Auf unserer Homepage finden Sie unter den entsprechenden Kursen ein Anmeldeformular. Sie können sich auch jederzeit mit einem E-Mail für einen Kurs anmelden.

Anmeldetalon

Kurs	Datum/Tag
Zeit	Kinderhort Anzahl Kinder
Name	Vorname
Strasse	PLZ/Ort
Telefon P	Telefon G
Handy	E-Mail

Unterschrift

Anmeldetalon

Kurs	Datum/Tag
Zeit	Kinderhort Anzahl Kinder
Name	Vorname
Strasse	PLZ/Ort
Telefon P	Telefon G
Handy	E-Mail

Unterschrift

Übersicht Tages- und Spezialkurse

April 2012

Sonntag, 29. April Tag der Stille - Meditation und Yoga 10.00 - 16.30h

Mai 2012

Samstag, 5. Mai Yoga für Kinder - leichtes Einschlafen 10.00 - 12.15h

Mittwoch, 16. Mai Yoga Nidra 19.30 - 21.00h

Juni 2012

Mittwoch, 6. Juni Yoga Nidra 19.30 - 21.00h

Situationsplan



Yogaschule SUNANDA
Ursula & Thomas Gloor
Zugerstrasse 4
6330 Cham

Tel 041 781 30 30

www.sunanda.ch
info@sunanda.ch