



Achtsamkeitsprogramm
Yoga und Atmung

Come alive...

Achtsamkeitsprogramm Yoga und Atmung

Achtsamkeit basiert auf dem Ansatz des bewussten Bewusstseins und der Programminhalt konzentriert sich auf körperliche, geistige und emotionale Heilung und hilft Ihnen gleichzeitig, das Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Das Hauptaugenmerk von Vitalica Wellness in diesem Programm liegt auf Techniken des „Lebens im Augenblick“. Das Programm kombiniert Yoga, Meditation, Atemübungen, ein verbessertes Ernährungsprogramm, Therapien, Trainings und Aktivitäten, um Ihre Lebensqualität zu verbessern, für Ihre körperliche Gesundheit zu sorgen und die Körperfunktionen effizienter zu gestalten.



Vorteile des Programms

Stressmanagement und emotionale Kontrolle

Achtsamkeit reduziert Stresshormone und beruhigt den Geist. Yoga, Meditation, Atemübungen, Trainings und Aktivitäten helfen Ihnen, negative emotionale Zyklen zu vermeiden und Ihre emotionale Kontrolle zu verbessern.

Geistiger Frieden

Achtsamkeit, Yoga und Atemübungen verhelfen Ihnen zu geistigem Frieden und innerer Ruhe. Es reduziert außer Kontrolle geratene mentale Spannungen und fördert gleichzeitig das Bleiben im „Moment“.

Körperliche Fitness

Bewusst durchgeführte Yoga-Übungen steigern die körperliche Leistungsfähigkeit, die Körperausdauer und die Beweglichkeit. Außerdem unterstützt es die Knochengesundheit und verringert das Verletzungsrisiko.

Ernährung und bewusstes Essen

Gesunde und bewusste Ernährung ist ein wichtiger Teil des Programms. Es erhöht Ihr Energieniveau und sorgt für Gewichtskontrolle, indem es die Nährstoffe erhält, die der Körper benötigt. Es befasst sich auch mit psychischen und physischen Problemen im Zusammenhang mit Essstörungen.

Stärkung des Immunsystems

Während Achtsamkeit, Yoga und Atemübungen das Immunsystem steuern; Es hilft dabei, den Geist vor Faktoren zu schützen, die das Immunsystem beeinträchtigen, wie Traurigkeit, Stress, Angstzustände und Depressionen. Yoga-Übungen, Therapien und eine verbesserte Ernährung stärken das Immunsystem.

Bewusstsein und Selbstmitgefühl

Bewusste Achtsamkeitsübungen helfen Menschen, sich selbst zu verstehen und ihr inneres Gleichgewicht zu finden. Es wirkt sich positiv auf den Prozess der Selbstliebe und des Selbstmitgefühls aus.

Schlafrythmus

Schlaf ist für die körperliche und geistige Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Bewusst angewandte Therapien, Atemübungen, Meditation und Yoga-Übungen unterstützen bei der Bewältigung von Problemen wie Schlaflosigkeit und Migräne.

Kräuterempfehlungen

Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel, die nach den Empfehlungen unserer Fachärzte eingesetzt werden, unterstützen den Körper und sorgen für eine ausgleichende Wirkung.

★ Zur Unterstützung dieses Programms können Sie das empfohlene **BIOHACKING-PROGRAMM** lesen und unsere Experten konsultieren

Für wen ist das Achtsamkeitsprogramm geeignet?

Dieses speziell von Vitalica Wellness erstellte Programm eignet sich für alle, die durch bewusste Achtsamkeitsübungen eine gesündere Seele, einen gesünderen Körper und einen gesünderen Geist haben möchten. Darüber hinaus zielt das entwickelte Detox-Programm auf eine bewusste Gewichtskontrolle ab. Es ist eine ideale Option für diejenigen, die Stress, Angststörungen, Energiemangel und chronische Gesundheitsprobleme bekämpfen möchten. Es ist ein spezielles Programm, das einem Menschen hilft, die beste Version seiner selbst zu finden.



PROGRAMMINHALT

Beratung mit unseren Ärzten zu Beginn und während des gesamten Programms

Um Ihre Gesundheit zu schützen und zu verbessern, bieten wir nachhaltige Lösungen, die Ihnen helfen, sich selbst besser kennenzulernen und Ihr körperliches, geistiges und geistiges Gleichgewicht zu erreichen.



Körpermaße

- Ganzkörperanalyse
- Blutdruckmessung
- Blutzuckermessung
- Sauerstoffsättigung mit Oximeter
- Pulsmessung



Vitalica Wellness Talk



Rezepte für Ernährung und gesunden Lebensstil nach der Entgiftung



Detox-Spezialmahlzeiten

- Frühstück
- Mittagessen
- Abendessen



Achtsamkeits-Detox-Getränke



Unbegrenzte Detox-Suppe, Kräutertee, Wasser mit pH-Wert 10

Vitalica Wellness Mindfulness Detox Natürliche Nahrungsergänzungsmittel



Detox-Kit



Gruppenunterricht zu gesunder Ernährung im Chef's Studio



Wellness-Kinoabend



Gruppenaktivitäten

Atemarbeit, Morgenspaziergang, Fitness, Yoga



Achtsame Therapie

Bei dieser Therapie wenden wir bewusste Atemtechniken an. Achtsames Atmen zielt darauf ab, von Gedanken abzulenken und ein Gefühl der Entspannung zu erzeugen, indem man sich ganz dem rhythmischen Fluss des Atems hingibt. Nach der achtsamen Atemsitzung gehen wir zu einer 30-minütigen Achtsamkeitsmeditation über. In dieser geführten Meditation erklären wir die 8 Grundprinzipien der Achtsamkeit. Diese Grundsätze sollen ein Bewusstsein und ein umfassendes Verständnis für die potenziellen Vorteile schaffen. An die Teilnehmer; Wir erklären, wie sich Achtsamkeit positiv auf verschiedene Aspekte ihres Lebens auswirken kann.



Pranayama-Atemarbeit

Unter Pranayama versteht man die Atemtechniken, die ein wesentlicher Bestandteil der Yoga-Praxis sind. „Prana“ ist ein Sanskrit-Begriff, der als Lebensenergie oder Atem verstanden werden kann, und „Yama“ bedeutet Kontrolle oder Ausdehnung. Pranayama umfasst verschiedene Atemtechniken, die darauf abzielen, diese Lebensenergie für den Einzelnen zu kontrollieren. Es führt zu erheblichen körperlichen und geistigen Veränderungen bei den Teilnehmern.



Sitzung mit der heiligen tibetischen Klangschale

Bei dieser Praxis werden speziell angefertigte Metallschalen unterschiedlicher Größe und Farbe verwendet. Zum Spielen dieser Schalen werden Schlägel und Schläger unterschiedlicher Größe verwendet. Die von diesen Klangschalen ausgehenden Schwingungen tragen wesentlich zur körperlichen und geistigen Gesundheit bei. Es kommt dem Einzelnen zugute, indem es Stress reduziert, Energie ausgleicht, die geistige Konzentration steigert und körperliche und energetische Blockaden angeht.



Chakra-Ausgleichssitzung

Der Begriff „Chakra“ ist ein Sanskrit-Wort und bezieht sich auf Energiezentren, die sich in sieben verschiedenen Bereichen des Körpers befinden. Diese Energiezentren sind mit bestimmten Organen, emotionalen Zuständen und mentalen Funktionen verbunden. Die Chakra-Balancing-Sitzung sorgt für das harmonische und ausgeglichene Funktionieren dieser Energiezentren.



Yoga Nidra

Yoga Nidra; Es ist ein Begriff aus dem Sanskrit und kann auch als „Schlafyoga“ oder „bewusster Schlaf“ definiert werden. Für den Einzelnen ist es ein Zustand tiefer Entspannung und Meditation. Yoga Nidra wird praktiziert, um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist aufrechtzuerhalten, Stress abzubauen, die geistige Entspannung zu steigern und das innere Bewusstsein zu vertiefen.



Yin Yoga

Yin Yoga ist eine Yogapraxis, die darauf abzielt, Körper und Geist zu entspannen, das Faszien-gewebe zu dehnen und ein inneres Gleichgewicht zu erreichen. Posen werden normalerweise im Liegen oder Sitzen ausgeführt. Es ermöglicht Einzelpersonen, das Faszien-gewebe zu dehnen und ihre Gelenke zu trainieren, anstatt ihre Muskeln zu stärken. Auf diese Weise wird die geistige Entspannung und die Regulierung des Energieflusses im Körper beleuchtet.



Trataka-Meditationssitzung

„Trataka ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet ‚schauen‘ oder ‚aufmerksam blicken‘. Trataka-Meditation ist eine Praxis, die darauf abzielt, geistiges Ungleichgewicht zu lindern. Bei dieser Form der Meditation konzentriert sich der Praktizierende auf die Flamme einer Kerze; dieser Prozess wird von geleitet Ein Ausbilder und der Praktizierende richten die Aufmerksamkeit auf „Und er versucht, seine Konzentration ganz auf diese Flamme zu richten. Diese Yoga-Meditation zielt darauf ab, die Kontrolle über den Geist und die Gedanken zu erlangen. Trataka-Meditation hilft, geistige Gelassenheit zu erreichen, indem sie die Fähigkeit zu sehen nutzt. Trataka-Meditation.“ kann auch als „yogischer Blick“ bezeichnet werden.“



Shirodhara-Massage

Shirodhara ist eine einzigartige Form der ayurvedischen Kopfmassage mit Kräuterölen. Das pflanzliche Spezialöl wird in einem kontinuierlichen Strahl mit rhythmischen Schaukelbewegungen sanft und gleichmäßig über die Stirn gegossen, wodurch ein Gefühl tiefer Entspannung und innerer Ruhe entsteht. Es wirkt auf das Gehirnsystem und hilft dem Nervensystem, sich zu entspannen. Es verbessert die Funktion der fünf Sinne und hilft, Schlaflosigkeit, Stress, Angstzustände, Depressionen, Haarausfall, Müdigkeit und Vata-Ungleichgewicht (Windelement des Körpers) zu lindern.



Udvaartana-Massage

Bei der Udvaartana-Massage werden wie bei einer Tiefenentgiftungsmassage Kräuterpulver und Sesamöl durch Druck einmassiert. Da Sesamöl eine antibakterielle Massagewirkung hat, hat es auch schmerzlindernde Eigenschaften. Es hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und öffnet zudem die Poren. Es spielt eine wichtige Rolle beim Abnehmen. Darüber hinaus erzeugt das verwendete Kräuterpulver einen Peeling-Effekt und hilft so, abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und die Haut zu erneuern.



Abhayanga-Massage

Abhayanga ist eine Ganzkörpermassage, die mit speziell auf Ihren Körpertyp abgestimmten Kräuterölen durchgeführt wird, um das Körpergewebe zu entgiften, zu nähren und zu revitalisieren. Abhayanga hat eine tiefere und umfassendere Wirkung als herkömmliche Massagen. Es erzielt die tiefste Heilwirkung durch die natürliche Harmonisierung von Geist, Körper und Seele. Es ist auch eine der verjüngendsten Behandlungen des Ayurveda.



Ingwerkompresse

Es handelt sich um eine Kompressenbehandlung, die das Atmungssystem reguliert, indem sie die Lungenfunktionen steigert.



Muse-Gehirn-Sitzung

Dank der Methode „Elektroenzephalographie (EEG)“, bei der Gehirnströme elektrisch gemessen werden, lässt sich vorhersagen, in welchem psychologischen Zustand sich die Person gerade befindet. Durch die Schaffung einer virtuellen Meditationsumgebung, die für die Person geeignet ist, wird der Geist ausgeruht. Es können mehr als 500 Meditationen für Schlaf, Leistung und Stressbewältigung durchgeführt werden.



Herzmathematik

Es hilft, Stress und Angst zu reduzieren, indem es das innere Gleichgewicht und das Selbstvertrauen stärkt. Durch die Herstellung körperlicher Ruhe werden Probleme wie Angstzustände, Müdigkeit und Depressionen beseitigt. Somit unterstützt es die Steigerung der geistigen Aktivität, der Konzentrationsfähigkeit und der Schlafqualität.



Infrarotsauna

Wenn Nahinfrarotlicht auf die Haut trifft, absorbieren Fibroblastenzellen die Lichtaktivität, was zu einer erhöhten Kollagen- und Elastinproduktion führt. Die Infrarot-Heiztechnologie sorgt für ein hohes Entgiftungserlebnis, da sie nachweislich die Körpertemperatur um drei Grad erhöht. Beim Abtransport von Giftstoffen kommt es zu einem wohltuenden Schwitzen aus den Poren. Dieses Schwitzen unterstützt die Hautregeneration, die Zellgesundheit und das Gewebewachstum.



Ionische Fußentgiftung

Es sorgt für den Abtransport von Giftstoffen, die sich aufgrund der Schwerkraft hauptsächlich in den Füßen ansammeln. Anhand der Farbe des Wassers im Anwendungsbehälter erkennt man, aus welchem Körperteil die Giftstoffe stammen und erstellt entsprechend einen Therapieplan.



Salzraum

Die zur Verbesserung Ihrer Atmung empfohlene Salzraumtherapie basiert auf dem Prinzip der „Luftatmung“, die mikroskopisch kleine Salzpartikel enthält. Es wird zur Behandlung von Asthma, Bronchitis, trockenem Husten, Lungenerkrankungen, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), Lungeninfektionen, Halsentzündungen, Hauterkrankungen, Pharyngitis und durch Rauchen verursachten Atemwegserkrankungen eingesetzt.



Dampfraum

Es wird empfohlen, das Dampfbad täglich zu nutzen, da es dabei hilft, unter der Haut angesammelte Giftstoffe zu entfernen, die Durchblutung zu verbessern und das Herz-Kreislauf-System zu regulieren. Die Feuchtigkeit und Hitze im Dampfbad erweitern die Kapillaren und ermöglichen so einen ungehinderten Blutfluss. Auf diese Weise wird Sauerstoff effizienter an das Gewebe weitergeleitet. Durch diese Anwendung wird die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol reduziert. Darüber hinaus öffnen sich dank der Wärme des Dampfbades die Nebenhöhlenkanäle, sodass Sie bequemer und tiefer atmen können.



Pyramiden-Meditationssitzung

Die Vitalica Wellness Pyramid beseitigt die negative Energie um die Person herum. Es aktiviert und sammelt positive Energie. Bei der Pyramidenbehandlung wird wissenschaftlich nachgewiesene kosmische Energie sowohl körperlich als auch geistig genutzt. Die endokrinen Drüsen im Körper werden durch die Wirkung der elektrischen Felder der Pyramiden auf unseren Körper aktiviert. Durch diese Aktivierung wird das primäre Energiefeld um die endokrinen Drüsen ausgeglichen. Gleichzeitig hilft die Pyramidenenergie, die organischen Substanzen in der Körperstruktur zu regulieren, indem sie schädliche Mikroorganismen zerstört.



Achtsamkeitsprogramm Yoga und Atmung

Programmkalender

Dieses Programm umfasst 4 separate Kategorien:

- 3-tägiges Achtsamkeitsprogramm Yoga und Atmung
- 5-tägiges Achtsamkeitsprogramm Yoga und Atmung
- 7-tägiges Achtsamkeitsprogramm Yoga und Atmung
- 10-tägiges Achtsamkeitsprogramm Yoga und Atmung

★ Zur Unterstützung dieses Programms können Sie das empfohlene **BIOHACKING-PROGRAMM** lesen und unsere Experten konsultieren



3-tägiges Achtsamkeitsprogramm Yoga und Atmung

- Achtsamkeits- und Wellnessberatung
- 1 Achtsame Therapiesitzung – (50 Minuten)
- 1 Pranayama-Atemübungssitzung – (30 Minuten)
- 1 Voice Bowl-Therapie – (50 Minuten)
- 1 private Yoga-Sitzung – (50 Minuten)
- 1 Ayurveda-Shirodhara-Sitzung – (50 Minuten)
- 1 Abhayanga-Massagesitzung – (50 Minuten)
- 1 Pyramidenmeditationssitzung – (20 Minuten)
- Salzraum – (30 Minuten)
- Dampfbad - (30 Minuten)
- Infrarotsauna
- Spezielle Gruppenaktivitäten für jeden Tag, die von Vitalica Wellness geplant werden



5-tägiges Achtsamkeitsprogramm Yoga und Atmung

- Beratung zu Achtsamkeit und Wohlbefinden
- 1 Achtsame Therapiesitzung – (50 Minuten)
- 1 Pranayama-Atemübungssitzung – (30 Minuten)
- 1 Voice Bowl-Therapie – (50 Minuten)
- 1 private Yoga-Sitzung – (50 Minuten)
- 1 Chakra-Ausgleichssitzung – (50 Minuten)
- 1 Schlaf-Yoga-Sitzung – (50 Minuten)
- 1 Ayurveda-Shirodhara-Sitzung – (50 Minuten)
- 1 Abhayanga-Massagesitzung – (50 Minuten)
- 1 Ingwer-Kompressen-Sitzung – (30 Minuten)
- 1 Pyramidenmeditationssitzung – (20 Minuten)
- 1 Muse Brain Meditation – (20 Minuten)
- 1 Heartmath-Gerätesitzung – (20 Minuten)
- Salzraum – (30 Minuten)
- Dampfbad - (30 Minuten)
- Infrarotsauna
- Spezielle Gruppenaktivitäten für jeden Tag, die von Vitalica Wellness geplant werden



7-tägiges Achtsamkeitsprogramm Yoga und Atmung

- Beratung zu Achtsamkeit und Wohlbefinden
- 2 Achtsamkeitstherapiesitzungen – (50 Minuten)
- 1 Pranayama-Atemübungssitzung – (30 Minuten)
- 2 Klangschalentherapie – (50 Minuten)
- 2 private Yoga-Sitzungen – (50 Minuten)
- 1 Chakra-Ausgleichssitzung – (50 Minuten)
- 1 Schlaf-Yoga-Sitzung – (50 Minuten)
- 1 Trataka-Konzentrationsmeditationssitzung – (50 Minuten)
- 1 Ayurveda-Shirodhara-Sitzung – (50 Minuten)
- 2 Abhayanga-Massagesitzungen – (50 Minuten)
- 1 Ingwer-Kompressen-Sitzung – (30 Minuten)
- 1 Pyramidenmeditationssitzung – (20 Minuten)
- 1 Muse Brain Meditation – (20 Minuten)
- 1 Heartmath-Gerätesitzung – (20 Minuten)
- Salzraum – (30 Minuten)
- Dampfbad - (30 Minuten)
- Infrarotsauna
- Spezielle Gruppenaktivitäten für jeden Tag, die von Vitalica Wellness geplant werden



10-tägiges Achtsamkeitsprogramm Yoga und Atmung

- Beratung zu Achtsamkeit und Wohlbefinden
- 2 Achtsamkeitstherapiesitzungen – (50 Minuten)
- 2 Pranayama-Atemarbeitssitzungen – (30 Minuten)
- 2 Klangschalenthérapie – (50 Minuten)
- 2 private Yoga-Sitzungen – (50 Minuten)
- 1 Chakra-Ausgleichssitzung – (50 Minuten)
- 2 Schlaf-Yoga-Sitzungen – (50 Minuten)
- 1 Trataka-Konzentrationsmeditationssitzung – (50 Minuten)
- 2 Ayurveda-Shirodhara-Sitzungen – (50 Minuten)
- 2 Abhayanga-Massagesitzungen – (50 Minuten)
- 1 Ayurveda-Udvaartana-Massagesitzung – (50 Minuten)
- 1 Ingwer-Kompressen-Sitzung – (30 Minuten)
- 1 Sitzung mit ionischer Fußentgiftung – (30 Minuten)
- 2 Pyramidenmeditationssitzungen - (20 Minuten)
- 1 Muse Brain Meditation – (20 Minuten)
- 1 Heartmath-Gerätesitzung – (20 Minuten)
- Salzraum – (30 Minuten)
- Dampfbad - (30 Minuten)
- Infrarotsauna
- Spezielle Gruppenaktivitäten für jeden Tag, die von Vitalica Wellness geplant werden













Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sok. No:60 Adabükü Bodrum Muğla/ Türkiye

Tel:+90 549 805 49 16

www.vitalicawellness.com