

WYDA - Vorstellung

WYDA ist ein meditatives Bewegungsprogramm, das seine Ursprünge bei den keltischen Drunten hat. Die traditionelle Europäische Medizin übt WYDA und als eine der 5 Säulen der Gesundheit (Ernährung, Kneippen, Heilpflanzen Lebensordnung und Bewegung) aus.

Das bekanntere YOGA und WYDA entstammen denselben Wurzeln und wurden in unterschiedlichen Lebensräumen weiterentwickelt. Es liegt nahe, sich in Europa der europäischen Tradition anzunehmen,

Die Bewegungen können von Menschen aller Altersgruppen und auch mit eingeschränkter Beweglichkeit (mit Hilfestellungen) ausgeführt werden. Auf den Atemfluss wird besonderes Augenmerk gelegt. Allein durch den Aufbau der Übungen bringt uns WYDA in unsere Mitte es stärkt die Einheit von Körper Geist und Seele wieder zusammen.

Die einfach zu erlernenden Übungen wirken auf **seelisch-geistiger Ebene**, also feinstofflich sowie auf **Organe, Hormon- und Immunsystem**. Man kann davon ausgehen, dass die Druiden ein umfangreiches Wissen zu den **Energiezentren** hatten, ähnlich den Indern mit der **Chakrenlehre** (Chakra=Energiezentrum) oder den Chinesen in der Traditionellen Chinesischen Medizin mit dem **Chi-Fluss**. **Gesundheit, Lebensfreude, Harmonie** und ein **unbeschwertes langes Leben** waren Ziele der Druiden.

Bei Anfängern kann es sein, dass sie die Wirkung der Übungen nicht gleich spüren. Mit dem Üben steigert sich die Körpersensibilität und die Menschen spüren meist positive Veränderungen.

Nach den **Stärkungsübungen** fühlen sich viele wacher, ausgeruhter, leistungsfähiger und ausgeglichener als vorher.

Die **Harmonieübungen** wirken subtiler. Sie lösen Blockaden, sodass die Energie ungehindert fließen kann. Übungen, die früher schwer fielen, gehen dann zum Beispiel locker von der Hand. Allgemein zeigt sich bei den Übenden, dass deren Bewegungen geschmeidiger werden, das Verhalten ungezwungener und selbstbewusst.

dritten Stufe, bei den **Vereinigungsübungen** verschmelzen die Kräfte miteinander. Wer täglich übt kann mit der Zeit vielleicht einige der folgenden Veränderungen wahrnehmen:

- **Man fühlt sich leistungsfähiger und die allgemeine Gesundheit bessert sich.**
 - **Der Stoffwechsel optimiert sich, was sich am Hautbild zeigt: unreine Haut verschwindet.**
 - **Der Verstand wird klar und wach, man kann Probleme effektiver lösen.**
 - **Die Intuition verbessert sich, man darf auf sie vertrauen.**

Irene Bauer (WYDA Trainerin i.A.) bietet wöchentlich WYDA-Trainingseinheiten (50min) im Pfarrsaal bzw. bei Schönwetter im Pfarrgarten an. Teilnahmegebühr ist 10€

pro Einheit, Zehnerblock gibt's um 90.- Beginn und **Schnuppertraining** ist der **22.September 15:00**.