



# Leichtes Yoga für die Lymph

## Was ist LymphYoga?

Die Grundlage der Yogasequenzen ist das Vorgehen der Lymphdrainage nach Földi. Das Heilwissen des Yoga kennt zahlreiche Übungsfolgen, um die Lymphe als feinste Flüssigkeit im Körper in Bewegung zu halten. Aus verschiedenen Yogastilen habe ich Positionen und Techniken zusammengestellt, die den Lymphfluss anregen und so auch die Ödeme entlasten.

Als Betroffene von Ödemen ist uns die Lymphe vor allem als Lymphstau präsent. In der Sicht des Yoga steht die Lymphe für Stoffwechsel und ein vitales Immunsystem.

Der Fokus wird auf den Fluss, die Lebendigkeit und das Wohlfühlen im eigenen Körper gerichtet. Erleben Sie, wie tieferer Atem und eine aufrechte Grundhaltung zunächst Raum im Körper schafft. Bewegungen, die vom Atem getragen werden, bringen die Lymphe sanft ins Fließen.

Auch Einzelberatungen sind möglich.



## Information und Anmeldung:

**Dr. Anika Meckesheimer**  
Sozialpsychologin (UAM Mexiko Stadt)  
Yogalehrerin, Lymphpatientin

Tel. 0761/202 3431  
email@lymphyoga-freiburg.de  
www.lymphyoga-freiburg.de

Kurse  
im Herbst  
und Winter





## Bei Ödemen in Hüfte, Bauch und Beinen

Ausgehend von den grundlegenden Techniken Atmung und Ausrichtung zeige ich Ihnen leichte, alltagstaugliche Yogatechniken und Übungsfolgen, die sogar im Stand und im Sitzen eine Massage von Lymphknoten und Lymphbahnen ermöglichen. Die Übungen werden individuell an die jeweiligen Bewegungsmöglichkeiten angepasst. Wohlfühlmomente und der Transfer von der Yogamatte in den Alltag sind immer mitgedacht.

**Montags 9:00 - 10:30**  
FR- Johanneskirche  
**Dienstags 18:30 - 20:00**  
Merzhausen  
**Mittwochs 17:45 - 19:15**  
19:45 - 21:15  
Emmendingen



## Für Frauen mit Ödemen in Armen und Oberkörper

Welches Bewegungswissen bietet das Yoga, um tiefer und weiter zu atmen, um mehr Weite im Oberkörper zu spüren? Was bieten verschiedene Formen von Tanz, um Bewegung besonders nach medizinischen Eingriffen wieder weit, weich und fließend zu machen und dabei auch den Lymphfluss anzuregen?

Der Kurs entwickelt sich mit den Bewegungsmöglichkeiten und Interessen der Teilnehmerinnen. Somit sind alle, auch ohne Vorerfahrung, auf dem richtigen Niveau.

**Montags 11:00 - 12:30**  
19:00 - 21:00  
FR- Johanneskirche  
**Freitags 9:00 - 10:30**  
FR- St. Georgen

Die Kurse finden mit derzeit mit max. 5 Personen statt, um ausreichenden Abstand zu gewähren



## LymphYoga 65+

In der Yogagruppe für Senioren und Seniorinnen werden klassische Yogapositionen an die individuelle Konstitution angepasst, so dass sie mit Leichtigkeit erlernt werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Erleben Sie, wie tieferer Atem, eine aufrechte Grundhaltung und der Wechsel von Anspannung und Entspannung die Lymphe ins Fließen bringt.

**Donnerstags 8:30 - 10:00**  
FR- St. Georgen  
**Freitags 11:00 - 12:30**  
FR- St. Georgen

Kurskosten: je Termin à 90 Minuten 15 Euro.  
Anmeldung mit Zehnerkarte für 3 Monate