

## Yoga auf europäisch: Wyda der Druiden



Im Freien geht's am besten: Wyda, das europäische Yoga, exklusiv bei den Marienschwestern in OÖ

Credit: Traditionsbetriebe der Marienschwestern  
Fotograf: Photographer: Mario Gaertner



Die einfachste, aber auch wohl wichtigste Übung beim Wyda, dem europäischen Yoga: die Druidenfaust!

Credit: Marienschwestern  
Fotograf: Rudolf Laesser

Linz (TP/OTS) - Yoga aus Indien kennt wohl jeder; von Tai Qi und Qi Gong der Chinesen haben auch schon viele gehört. Aber was bitte ist "Wyda"? Ganz einfach: Yoga auf europäisch! Und das bei den Marienschwestern in Oberösterreich. "Wiederentdeckt" im Zuge der Recherchen und Forschungen zur Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Die Recherchen dazu waren dann aber eigentlich gar nicht so umfangreich. Denn die traditionelle Gesundheitsgymnastik der Kelten mit der signifikanten Druidenfaust geriet zwar in unseren Breiten in Vergessenheit. In Irland jedoch hat die als "geheimer" Jungbrunnen geltende Bewegungsform die Zeit überdauert.

Die Marienschwestern vom Karmel mit ihren gastlich-gesunden Traditionshäusern in drei Orten im Mühl- und Innviertel bieten nun Wyda exklusiv in Österreich in Kursen, Seminaren und vor allem auch in Gesundheitsaufenthalten an. Es werden nicht nur Wyda-Trainer professionell im 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin in Bad Kreuzen an mehreren Terminen ausgebildet, sondern inzwischen kann jeder, wirklich jeder diese gesunde Bewegungsform auch in den Kneipp Traditionshäusern Aspach und Bad Mühlacken praktizieren.

Denn: Das europäische Yoga kann in jeder körperlichen Verfassung und in jedem Alter ausgeübt werden. Aber was genau, macht Wyda so außergewöhnlich?

Die zumeist leichten Übungen, am besten praktiziert im Freien, zielen vor allem auf die Kräftigung bzw. Harmonisierung der drei Zentren - Körper, Seele und Geist. So wie etwa auch QI Gong für die Asiaten, lehrt dieses alte Mental- und Körpertraining den Geist zu beruhigen, schult die Wahrnehmung und Konzentration. Löst zudem Blockaden und harmonisiert den Energiefluss. Außerdem: Es waren die Weisen der Kelten, eben die Druiden, die besonders alt und dabei geistig auch enorm fit waren...

Infobox: "Yoga auf europäisch" heißt auch eine Pauschale für vier (ab Euro 329,--) bzw. sechs Nächte (ab Euro 469,--) in allen drei Häusern der Marienschwestern. Inkludierte Leistungen: Frühstücksbuffet, archetypische Mittags- und Abendmenüs sowie tägliches Wyda-Training (MO-FR), ein TEM-Heusack, eine ganzheitliche Vier-Temperamente-Behandlung "Reflexologie" (30 Min.) und 5-Säulen-Gästeprogramm. Dazu gibt es mehrmals im Jahr in Bad Kreuzen Ausbildungskurse zum TEM-Wyda Trainer(C) bzw. zur TEM-Wyda Trainerin(C). TIPP: Frühbucherbonus bis 30.11.2015 bei 6 Nächten Euro 70,--

Information und Buchung: [www.tem-zentrum.at](http://www.tem-zentrum.at) bzw. Tel. +43(0)5/9922 und [info@marienschwestern.at](mailto:info@marienschwestern.at)

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Mag. Sandra Nöhbauer  
Tel. +43(0)676/3473942  
[marketing@marienschwestern.at](mailto:marketing@marienschwestern.at)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/16910/aom>

\*\*\* TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT \*\*\*

TPT0003 2015-09-07/10:00

071000 Sep 15

Link zur Aussendung:

[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20150907\\_TPT0003](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20150907_TPT0003)