

Mein Yoga

Yoga ist eines der sechs grundlegenden indischen Denksysteme und nicht an eine Religion gebunden. Es umfasst Körper- und Atemübungen, Übungen zur Beobachtung der geistigen Bewegungen, Meditation, Empfehlungen für den Umgang mit den Mitmenschen und mit sich selbst.

Yoga gibt uns Techniken an die Hand, mit Stress gelassener umzugehen und das Nervensystem zu beruhigen. Er schenkt uns Erholung und inneren Frieden. Er hilft uns, körperlich fit und leistungsfähig zu bleiben, um die Anforderungen des Alltags mit Liebe und Hingabe zu meistern. Was auf der Matte erübt wird, taugt für das Leben. Yoga fördert die Entwicklung der Willenskraft, durch absichtsloses Bemühen, durch beharrliche Praxis. Wir haben einen wesentlichen Teil der Erhaltung unserer geistigen und körperlichen Gesundheit in unserer Hand.

Für die meisten von uns sind die Körperübungen des Yoga der Beginn, uns mit diesem System vertraut zu machen. Im Mittelpunkt steht dabei das Bemühen, Körper, Atem und Geist auf harmonische Weise zu verbinden. Wir erhoffen uns Linderung oder Beseitigung von (Rücken-)Schmerzen, Beweglichkeit, Entspannung und körperliches Wohlergehen. Tatsächlich können wir all das im Yoga finden.

Das Yogasystem kann uns - wenn wir das wollen - auch weiter und tiefer führen: Es kann uns helfen, unsere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu verfeinern, es ist nützlich, um einen angemessenen Abstand zu unseren gedanklichen und gefühlsmäßigen Handlungen zu bekommen, und es ist somit ein Schritt hin zu mehr innerer und äußerer Freiheit.

Jeder kann Yoga üben. Es sind keine körperlichen Voraussetzungen notwendig, um in die Praxis zu gehen. Die Übungsschritte werden so angepasst, dass sie für die Übenden Sinn machen, aufeinander aufbauen und ein gutes Zusammenspiel von Fördern und Fordern sind.

Als Heilpraktikerin, Yogalehrerin (BDY) und leitende Dozentin in der Yogalehrausbildung am Himalaya-Institut in Hamburg unterrichte ich Gruppen, biete Einzelunterricht an, bilde angehende Yogalehrer/innen aus und behandle Menschen, die zu mir in die Praxis kommen homöopathisch und mit Ganzkörpermassagen. Seit nunmehr 10 Jahren begleitet mich der Yoga auf verschiedenen Ebenen intensiv und mein Feuer und meine Begeisterung dafür sind geblieben. Sie bilden die Quelle, diese Freude und Bereicherung an andere qualifiziert und liebevoll weiterzugeben.



Yoga-Achtsamkeit im Handeln
Yoga-eine bestimmte Art des Sehens
Yoga-die Bewegungen des Geistes bündeln
Yoga-etwas erreichen, was bisher nicht möglich war

