



Hatha-Yoga – ein Weg Stress abzubauen und Kraft zu schöpfen

Alles, was du tust und denkst, geschieht mit deinem Körper. Nur über deinen Körper kannst du Erfahrungen sammeln. Insofern sagt dein körperliches Befinden viel aus über deine Lebensumstände, die Art deiner Ernährung und über das Mass deiner Aufmerksamkeit.

Sanftes, Rücken- und Gelenk- freundliches Hatha-Yoga leitet einen heilsamen Dialog zwischen deinem Körper, deinen Gedanken und deinem Wahrnehmen ein. Über die achtsame Bewegung im fließenden Atem entwickelt sich mehr Vertrauen, Blockaden lösen sich mit zunehmender Übungspraxis.

So werden wir beweglicher, atmen tiefer, verdauen besser, entspannen leichter.

Ein wichtiges Augenmerk in meinem Yoga- Unterricht kommt den Atemübungen zu. Kleine dynamische Übungsreihen lassen uns aufmerksam werden für unseren Atem. Dadurch, dass der Atem tiefer und länger fließt, werden luftlösliche Schlackestoffe abgeatmet und mehr Sauerstoff für die Lebensprozesse aufgenommen.

Die Atemübungen (*Pranayama*) werden verfeinert durch differenzierte Handstellungen (*mudras*), Körperposen (*asanas*) und Muskelkontraktionen, z.B. die Beckenboden- spannung (*bandhas*).

Asana-Praxis, Pranayama, verbesserte Konzentration, z.B. Visualisierungen und Meditation, schaffen eine verfeinerte Eigenwahrnehmung , die es uns ermöglicht, ein Ungleichgewicht klarer und schneller in uns zu bemerken und die inneren Kraftquellen aufzuspüren.

So wirkt unsere Yoga-Praxis auch über die Yogamatte hinaus in unser alltägliches Lebens hinein.

Denn Yoga ist Reichtum - Ich lade Dich ein, an diesem Reichtum teilzuhaben.