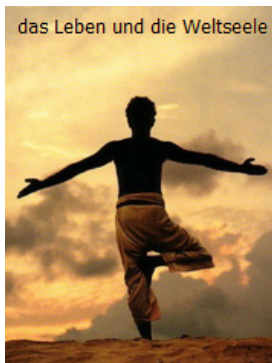


## Yoga



Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. Einige meditative Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen, Positionen und Atemübungen (Pranayama). In unserer stressigen Zeit bekommt Yoga einen immer höheren Stellenwert. Yogaübungen verfolgen heute meistens einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

Ich habe mich spezialisiert auf:



### Chakra-Yoga

Der Ursprung des Chakra-Yoga liegt im Hatha- und im Kundalini-Yoga. Im Chakra-Yoga werden körperliche Gesundheit und spirituelle Weiterentwicklung vereint. Durch die Kombination von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten, Atemführung, sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten oder Klangsilben) und Mudras (Handhaltungen) kann die Lebensenergie (Kundalini) stimuliert werden, so dass sie durch die Sushumna (feinstoffliche Kanäle) innerhalb der Wirbelsäule zu den Chakren (Energiezentren) aufzusteigen beginnt.

Dies hat positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele:

- gute Immunabwehr
- stabiler Kreislauf
- gesunde Organe
- innere Ruhe
- Gelassenheit und geistige Klarheit



### Shakti-Yoga

Das Lustvolle, Lebensbejahende steht im Zentrum von Shakti-Yoga. Das Leben ist ein Geschenk, das wir geniessen dürfen. Im Shakti-Yoga können sich Frauen wohlfühlen. Keine schmerzhaften Übungen und Verrenkungen. Keine Körperbeherrschungen, die Frau die Lust nehmen. Leichte Übungen, die jedoch sehr in die Tiefe gehen und blockierte Energie freisetzen sind angesagt. Stimmungen und Launen zeigen uns deutlich, wie es uns geht. An unserer Stimmung können wir unsere Befindlichkeit erkennen. Daserspüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers und mit dieser Energie mitfliessen, das ist der Sinn des Shakti-Yoga. Danach fühlt sich Frau leicht und entspannt und Lebensfreude kann wieder erlebt werden.

