

Namaste

Unsere gegenwärtige Welt promoted und unterstützt dich nicht unbedingt dabei, deinen Geist und deine Lebensenergie zu klären und auszurichten, sodass du dein Leben in Anbindung an deinen Lebenssinn führst.

Yoga ist das uralte Heilsystem, welches uns praktische Werkzeuge an die Hand gibt, um eigenmächtig den Körper-Geist-Seele-Organismus in einen geklärten und stabilen Zustand zu bringen und uns mit unseren höheren Sinnen verbindet. Yoga macht uns mit einem energetischen Weltbild vertraut, welches Magie und Potenzial verkörpert und du dich darin mehr und mehr als Magnet erfährst, der genau das anzieht, was seiner Vibration entspricht.

Mit Hilfe einer fundierten Yogapraxis wird dein innerer Kompass wach, und du findest die Kraft, Energie, den Mut und das Vertrauen, den großen Schritt in die eigene Wahrheit zu gehen.

Was ist denn Yoga eigentlich?

Die Yogapraxis ist völlig unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Vorerkrankung, Kenntnis, Verletzung.

Die Yogapraxis ist völlig frei, dein Ziel ist komplett individuell und verändert sich möglicherweise in jeder Stunde, die Du übst.

Es gibt keinen Wettbewerb in der Yogapraxis - jeder übt mit sich selbst, in der Gruppe oder Allein.

Yoga ist „Lifestyle“. Der älteste Sport/Lifestyle überhaupt. Yoga existiert mehr als 5000 Jahre.

Alle Dehnübungen und Stretchings in allen Büchern kommen aus der Yogapraxis, genau wie Pilates (Dieser Pilates hat Yogaelemente im Gefängnis auf engstem Raum salonfähig gemacht und ist damit Weltberühmt geworden).

Yoga ist die Basis aller Bewegungen und Atmung, mental wie körperlich. Mit Yoga kannst du dich in kurzer Zeit neu erfinden.

Yoga ist der ideale Ausgleich für alle Sportarten. Es bringt dich in die Balance. Balance ist das wichtigste Ziel in unserem Dasein.

Yoga ist das ideale Tool zur Selbstheilung, körperlich und/oder mental.

Für 95% der Menschen ist Yogapraxis wichtig, bzw. nötig. Die anderen 5% machen es bereits.

Yoga und Meditation ist vor allem nicht das, was du glaubst über Yoga zu wissen. Angst oder Unsicherheit sind völlig unnötig.

Die Yogagemeinde weltweit wächst gerade sehr stark. Mehr und mehr Menschen beginnen und spüren den unbeschreiblichen Benefit. Ich bin sicher zu behaupten, würden alle Menschen Yoga betreiben, wäre die Welt eine viel bessere.

Yoga ist keine Religion!!!

Yoga wird von 90% Frauen und 10% Männern betrieben. Das gilt es in den nächsten Jahren zu ändern, zumal Yoga gerade für Männer sehr wichtig ist.

Top 10 Wirkungen bei Yoga

Kräftigt die Muskulatur: Vinyasa Yoga beinhaltet körperlich fordernde Haltungen und spricht dadurch vor allen Dingen auch die Tiefenmuskulatur an.

Schult die Balance: Die fließende Bewegungsabfolge des Vinyasa schult nicht nur die statische, sondern auch die dynamische Balance.

Mobilisiert die Wirbelsäule und die Gelenke: Egal ob man sich einem speziellen Aspekt oder dem ganzen Körper generell widmen will: Im Vinyasa ist alles möglich.

Lockert fasziales Gewebe: Beugen, Strecken, Twisten... die Mobilisation aller Muskeln, Bänder und Gelenke lässt auch die Faszien nicht unberührt.

Schult das Körpergefühl: Wie oft bewegst du bewusst deinen Fußspann, deine Zwischenrippenmuskeln oder deine Glottis (und was ist das überhaupt?!)? – Im Yoga hast du die Chance, deinen Körper ganz neu kennen zu lernen.

Verhilft zu Atemverständnis und -kontrolle: Dein Atem sagt sehr viel über deinen Bewusstseinszustand aus. Im Yoga lernst du die Botschaften deines Körpers als Antwort auf deinen Lebenswandel deuten und die Zügel wieder in die Hand zu nehmen.

Wirkt meditativ und beruhigt damit die Gedanken: Meditation ist nichts anderes, als ein- und auszuatmen. Genau in dieser Simplizität steckt auch die Herausforderung. Die Kombi aus Atem und Bewegung im Vinyasa Yoga erleichtert diesen Zugang wieder.

Baut Stress ab durch Achtsamkeitspraxis: Indem du deine volle Aufmerksamkeit Körper und Atem schenkst, verfliegen andere Gedanken mit der Zeit wie von selbst. Durch die Praxis fühlst du dich auch physisch gelöst und kannst den Alltag nach dem Yoga sehr viel entspannter angehen.

Steigert die Beweglichkeit und Flexibilität: Du musst weder flexibel noch stark für Yoga sein, aber stell dich drauf ein, dass auch du es mit steigender Praxis werden kannst.

Bringt Spaß durch die Kombi von Bewegung und Musik: Das Leben ist ernst genug, Lachen ist auf der Yoga Matte deshalb nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Ein sympathisches Umfeld hilft dafür natürlich ungemein!