



Yoga bedeutet: verbinden, vereinen. Gemeint ist damit das Vereinen von Körper und Geist. Yoga bringt Kopf und Bauch, Geist und Gefühle miteinander in Einklang. Es hilft uns dabei, unsere Innere Mitte zu finden – und Ruhe, Harmonie sowie Lebensfreude zu erlangen.

Basics zum Yoga-Üben

- Spüre in Dich hinein, wenn Du Übungen machst. Sei liebevoll und sorgsam mit Dir. Überfordere Dich nicht, akzeptiere Deine momentanen Grenzen. Bei stechenden Schmerzen sofort aufhören; auch, wenn Dir bei Atemübungen schwindlig etc. wird.
- Schliesse beim Üben die Augen. So richtet sich der Blick nach innen, was Deine Konzentration beflügelt.
- Atme mit möglichst geschlossenem Mund gleichmässig durch die Nase ein und aus; atme tief in den Bauch.
- Achte darauf, nach einer Mahlzeit mit dem Üben zwei Stunden zuzuwarten. Yoga und ein voller Magen vertragen sich nicht. Das Verdauen blockiert Deine Energie.
- Durch Yoga am Morgen schenkst Du Dir fröhlichen Schwung und gute Laune für den Tag. Am Abend wirkt es entspannend und baut Anspannungen sowie Stress ab. Es empfiehlt sich, eine feste Zeit für Yoga in Deinen Alltag einzubauen – sie ist auch dann wertvoll, wenn sie kurz ist.

Atmung / Pranayama

Durch Yoga nützt Du die Verbindung von Atem und Geist, um Gedanken und Gefühle bewusst via Atmung zu beeinflussen und zu regulieren.

Bist Du nervös und angespannt, kann Dir bewusstes Atmen helfen, Schwierigkeiten zu überwinden. Einige tiefe Yoga-Vollatmungen helfen Dir, die Nervenströme auszugleichen, zu besänftigen.

Ein Atemzug besteht aus drei Phasen: einatmen, ausatmen, Atempause. Diese Kraft lenkst und nutzt Du mit der Atemlenkung bewusst – und stärkst so Deine Lebenskraft.

Körperhaltungen / Asanas

Ein Teil von Yoga besteht aus Körperübungen, die Du aus bewusster innerer Haltung heraus via Körper ausdrückst. Du kannst sie statisch oder dynamisch ausführen. Versuche, bei jedem Asana, ganz bei Dir zu sein und zu bleiben – ohne Dich von Gedanken und Gefühlen ablenken zu lassen.

Konzentration

Im Yoga bedeutet Konzentration, den unablässigen Strom von Gedanken, Gefühlen und Bildern zu stoppen und Dich ganz auf Dich selbst und den Moment einzulassen. Diese Fähigkeit schulst Du mit den Asanas sowie mit spezifischen Konzentrations- und Meditationssequenzen.

Entspannung

Jede Yoga-Einheit schliessen wir mit einer Entspannung ab. Dabei speichert der Körper die gemachten Lernerfahrungen und vertieft den Erholungseffekt auf allen Ebenen.