FEB 2023 | ISSUE NO.4

NAMASTE TO GO

Foto @a_la_kathi

Sonnenschein

Seid ihr auch schon in Vorfreude auf den Frühling? Wir sind es.

Bis der Frühling aber so richtig Einzug hält, nutzen wir unsere Techniken rund ums Yoga, um Sonnenschein in unsere Herzen und Gedanken zu bringen. Falls du noch auf der Suche nach dem ein oder anderen Tool bist, das dich in dein Strahlen bringt, bist du hier genau richtig. Denn auch diese Ausgabe ist wieder gefüllt mit inspirierenden Menschen, neuen Yogastilen, Coachingansätzen, Meditationen und wundervollen Produkten, die genau das bereichern und unterstützen.
Lasst uns offen sein für neues und unsere Welt jeden Tag neu entdecken. Lasst uns traumreisen, oder sogar richtig reisen, Kräuter für alle Sinne nutzen, uns inspirieren von der Kraft hinter jedem einzelnen Artikel, hinter jeder einzelnen Geschichte.

Unsere Welt ist überall da voller Sonnenschein, wo wir miteinander sind. Da, wo wir uns gegenseitig unterstützen und bereichern. Hier ein paar Fragen an dich:

In welchen Themen bist du so richtig gut? Wobei kannst du anderen helfen?
Was fällt dir schwer? Wo kannst du dich unterstützen und ergänzen lassen?

Wir wünschen dir viel Spaß beim beantworten dieser Fragen und viel Freude beim Entdecken der Menschen, Geschichten und Tools, die dich ein Stück begleiten und ergänzen dürfen.

Let us live like flowers
Wild and beautiful
And drenched in the sun
Ellen Everett

In diesem Sinne, Namaste to you
Deine Gina & Sophia und das #namastetogoteam

INHALTSVERZEICHNIS

PRODUKTE

Die Kakaobohne und das Glück Seite 4
Kräuterwissen, neu interpretiert für dich! Seite 6
Soulflow Yogamanufaktur Seite 8
Kann mich meine Yogamatte krank machen? Seite 9
The Spirit of Essential Oils Seite 10

LIFESTYLE & YOGANEWS

Somatic Yin Yoga Seite 13
Let's get PRANA HIGH! - Yogafestival Seite 14
Inklusives Yoga für die LGBTIQ*-Community Seite 16
Spiel mit dem yoga wheel Seite 18
Yoga im Sitzen? Natürlich! Seite 22
Beckenbodenzauber Seite 25
Zwei Herzen, ein Körper! - Pränatal Yoga Seite 26

COACHINGS & WORKSHOPS

Manifestieren leicht gemacht Seite 28
Breathwork Seite 31
Hormonfreie Verhütung Seite 34
Was ist eigentlich systemisches Coaching? Seite 36
Yoga-Business-Coaching. Mein und dein Weg zum Erfolg. Seite 39
Natur-Coaching in der Lichtzeit Seite 41
Stressmanagement & Yoga Seite 45
Enjoy the Yin in a Yang World. Woman circle & Weiblichkeit Seite 46
Ur-Vertrauen Seite 48

KOLUMNE

Detox by Eva Cycle Seite 50

ALL ABOUT THE MOON

By Eva Kuperion Seite 53

IMPRESSUM

Foto Marie Kinscher

DIE KAKAOBOHNE UND DAS GLÜCK

by Kakao Mischa

Dass Kakao gut für uns ist, wissen wir schon lange. Oma sagte es uns und auch in Ernährungsbüchern steht es. Von Glückshormonen ist die Rede. Was da jedoch nicht steht, ist dass Kakao nicht gleich Kakao ist. Das gewöhnliche Kakaopulver, das wir aus dem Supermarkt kennen, ist gar kein Kakao. WHAT? Wirst Du Dir vielleicht denken. Doch das Pulver ist lediglich der Überrest, der von der Kakaobohne bleibt, wenn ihr das Fett, die sogenannte Kakaobutter, entzogen wird. Diese ist in der Bohne mit über 50% vertreten und bildet somit ihr Herz. Durch diesen industriellen Vorgang verliert die Kakaobohne ihre Eigenschaft vollwertig zu sein und leider auch ihre beflügelnde Wirkung.

Foto Lia Lohrer-Fotografie

Alexander von Humboldt hat bei seiner Südamerika-Entdeckung gesagt: Bei keinem anderen Lebensmittel hat die Natur so viele Nährstoffe auf so engem Raum zusammengedrängt, wie bei der Kakaobohne. Kein Wunder also, dass sie sogar als Währung bei Maya und Azteken gelten durfte. Das kommt durch die in reinem Kakao enthaltenen Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter. Der Clue ist, dass unser Körper selbst diese Botenstoffe auch aussendet.

Foto Lia Lohrer-Fotografie

UND DAS GLÜCK?

Vor allem wenn wir uns freuen, uns verlieben oder in Glück schwelgen. Leider hat unsere Gesellschaft es ein wenig verpasst, diese Zustände der Freude zu kultivieren und damit hat sich auch unser Körper auf ein mittelfreudiges Leben eingestellt. Mithilfe von Kakao jedoch kannst Du Deinen Serotoninhaushalt aufbessern, Entspannung kultivieren und Dich wohl fühlen. Dadurch fühlst Du Dich auf natürliche Weise motiviert, dem Ruf Deines Herzens zu folgen und Deine Träume wahr werden zu lassen. Alte Emotionen verlassen von selbst Dein System, Du kannst frei werden, um Dein Leben selbst zu gestalten.

Foto Lia Lohrer-Fotografie

Foto Yana Rendon

Klingt zu schön, um wahr zu sein? Dann warte mal bist Du ihn probierst… In Vorfreude, Dein Mischa

Wo Du Mischa findest:

https://kakaomischa.de
IG: kakaomischa

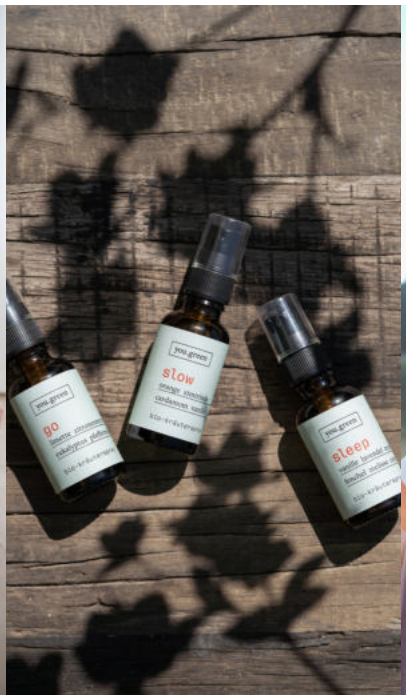
Kräuterwissen, neu interpretiert für Dich!

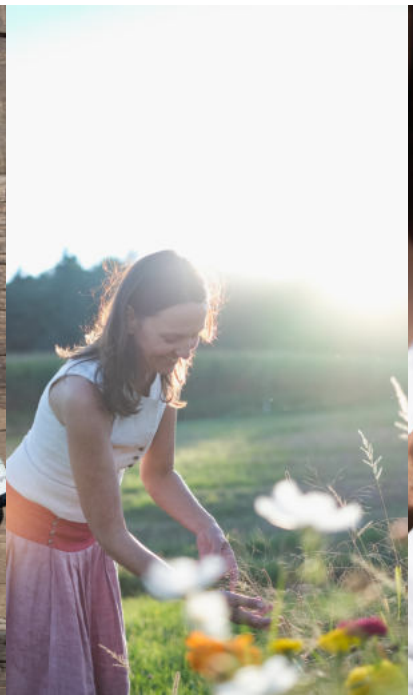
Für Deine Yoga- und Mediationspraxis oder einfach als neue Tagesroutine:
Die drei Bio-Kräutersprays ‚go', ‚slow' und ‚sleep' von you.green.

Hydrolate entstehen in der jahrtausendealten Tradition der Wasserdampfdestillation von Pflanzen. Reine Essenzen mit ihren wasserlöslichen Stoffen und ätherischen Ölen! In unseren Extrakten steckt somit die ganze Kraft der Pflanzen.

Unser junges Unternehmen you.green stellt in bisher einmaliger Art und Weise Pflanzenwasser, sogenannte Hydrolate, her.

Das Besondere an unseren Produkten?
Sie sind lebensmittelzertifiziert und damit für den Verzehr geeignet! Als Spray in 30-ml-Fläschchen sind sie "to go" und einfach in der Verwendung. Wir können uns die zu 100% bio-zertifizierten Produkte auf der Zunge zergehen lassen; auch Speisen und Getränke lassen sich mit wenigen Sprühhüben aromatisieren.





Mit den Hydrolaten von you.green erlebst Du Deinen Tag bewusster, ob beim Yoga, in der Meditation oder einfach als Selfcare-Praxis. Setze Dir Intentionen, sprühe Dir das Bio-Kräuterspray 3-5 Mal auf die Zunge und spüre dem Geschmack und der Power der Pflanzen nach.

Unsere drei sorgfältig ausgeklügelten Mischungen ‚go', ‚slow' und ‚sleep' sind abgestimmt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse des Alltags. Sie unterstützen uns mit duftenden Tagesroutinen. So kommen die Heilkräuter wieder mehr in unser aller Leben.

Finde auf Instagram und auf unserer Website mehr über unseren Ansatz. Besuche unsere Seminare und Workshops „Wasser- dampfdestillation", „Wildkräuter", „Räucherkunde" und genieße die Natur am Veitsburghang in Ravensburg.

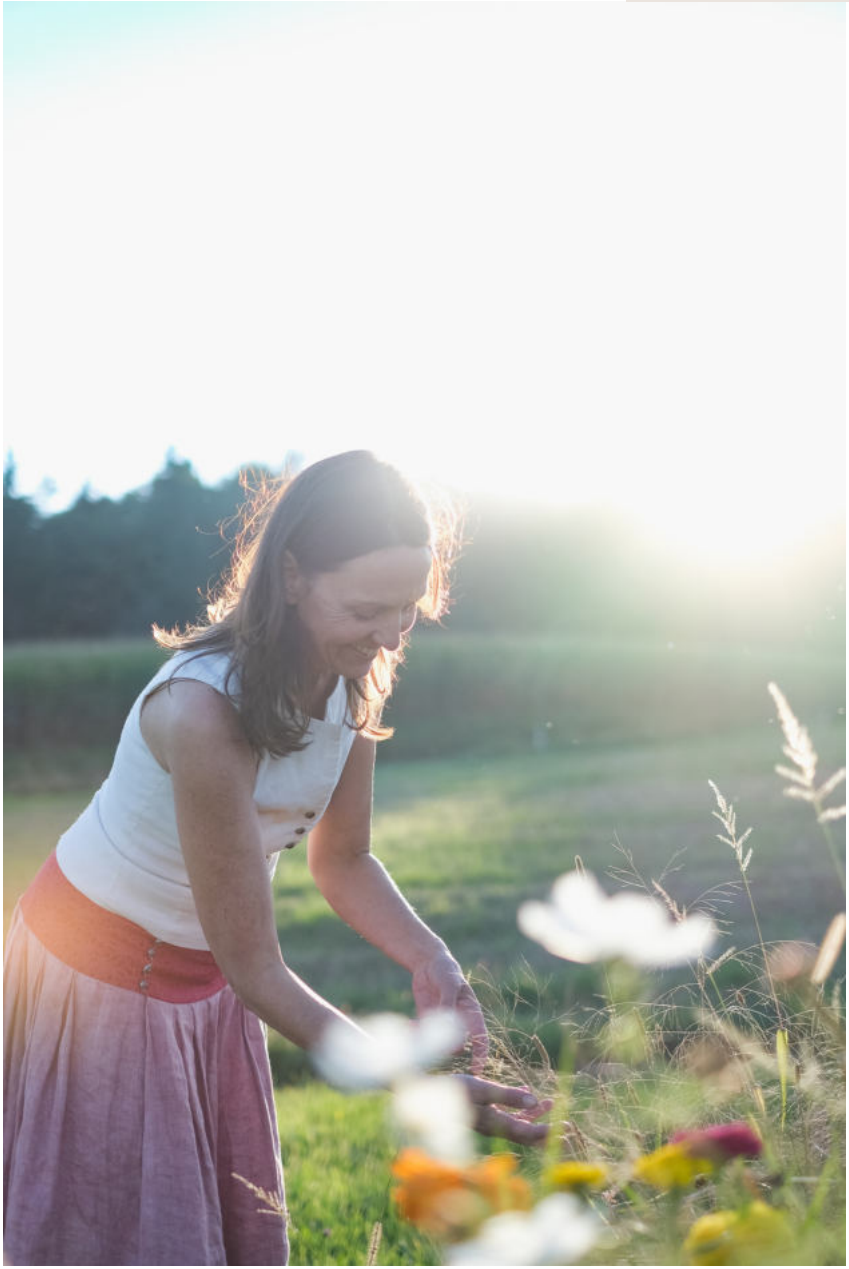
Kräuterwissen, neu interpretiert für Dich!

Ich, Petra, bin zertifizierte Allgäuer Wildkräuterfrau, Pädagogin, Aromaberaterin und Gründerin von you.green. Die Destillation mit Wasserdampf ist meine große Leidenschaft.

Unsere Hydrolat-Mischungen entwickeln wir in unserem naturnahen Kräutergarten in der Nähe des Bodensees. Für die Produktion arbeiten wir mit Spezial-ist:innen aus Pharmazie, Kräuterkunde und Kosmetik. Dieses wissenschaftliche Niveau steht für unseren hohen Qualitätsanspruch.

Elena, Yogalehrerin und Inhaberin der Yoga Lounge & Café in Ravensburg:

„Ich liebe es, die Hydrolate von you.green in meinen Yogastunden zu verwenden. Ich sprühe sie meinen Schüler:innen direkt in den Mund. Sei es, um zu Beginn mit ‚go' eine energetisierende Intention zu setzen, sei es, um die finale Entspannung mit ‚slow' einzuleiten. Durch den Geschmack, die Geste und die Wirkung werden neue Sinne angeregt und die Yogi:nis sind jedes Mal begeistert."



Kräuter Dein Leben!

Mehr Infos unter:
www.you.green

Oder auf Instagram:
IG: @kraeuterdeinleben

Foto Godda Struss

SOULFLOW YOGAMANUFAKTUR

Handgemachtes Yogazubehör
aus dem schönen Inntal in Oberbayern

by Daniela Volkmer

Durch die eigene Yogapraxis und auf der Suche nach einem individuellen Yogaaccessoire kam mir die Idee, selbst etwas zu nähen. Nachdem ich mir mein eigenes Yogazubehör in liebevoller Handarbeit gefertigt hatte, erreichten mich erste Anfragen von anderen Yogis. So kam es, dass die Soulflow Yogamanufaktur im März 2020 gegründet wurde. Bei der Auswahl der Materialien wurde von Anfang an ein sehr hoher Wert auf die Herkunft und Qualität der zu verarbeiteten Stoffe gelegt und dabei auf regionale Hersteller und Händler zurückgegriffen, was letztendlich auch einer nachhaltigen Herstellung zu Gute kommt.

- Im Online-Shop der Soulflow Yogamanufaktur findest Du Yogakissen, Augenkissen, Mattengurte und Yogataschen.

- Auf Anfrage fertige ich nach Deinen Wünschen Dein individuelles Yogazubehör. Ich finde es wundervoll, mit meinen Kundinnen zusammen kreativ zu werden.

Mehr findest Du unter:
www.soulflow-yogamanufaktur.de
oder Du folgst mir auf
IG: @soulflow.yogamanufaktur

KANN MICH MEINE YOGAMATTE KRANK MACHEN?

by Tristan Post

Während die benutzte Kleidung nach der Yogapraxis in der Wäsche landet, liegt die Matte aufgerollt in der Ecke, aber was kann passieren, wenn wir unsere Yogamatte nicht reinigen?

Studien zeigen, dass sich auf einer Yogamatte achtmal so viele Keime wie auf einer Toilette befinden können. Diese können zu Hautkrankheiten wie Pickeln, Warzen, Ausschlag oder sogar Pilzbefall führen. Sowohl bei der Nutzung von Gemeinschaftsmatten als auch auf der eigenen Sportmatte können sich Krankheitserreger ungehindert vermehren und es besteht ein erhöhtes Risiko für eine Ansteckung mit Viren und Keimen. Aber viele Yogi:nis sind sich dessen gar nicht bewusst und die Reinigung kommt daher oft zu kurz!

Wann hast Du Deine Sportmatte das letzte Mal so richtig gründlich gereinigt? Um Schweiß aufzunehmen, damit Du während Deiner Praxis nicht rutscht, sind die meisten Matten porös. Daher befinden sich die Keime tief in der Matte und die herkömmlichen Desinfektionssprays reichen meistens nicht aus. Zudem basieren deren Formeln häufig auf Alkohol oder Teebaumöl und greifen damit das Material an. Um eine tiefwirksame Reinigung zu erzielen, müssen Matten zusätzlich regelmäßig unter fließendem Wasser gereinigt werden.

Wir von Yoga Cat haben für die Reinigung Deiner Matte die perfekte Lösung entwickelt.

Unser Desinfektionsspray wirkt viruzid, bakterizid und fungizid, kommt aber ganz ohne Alkohol aus. Der Tiefenreiniger löst schonend Feststoffe, Fette, Eiweiße und Keime und umhüllt sie, damit sie mit Wasser abgespült werden können.

Unsere Produkte haben wir zusammen mit Expert:innen und dem renommierten Parfümeur Thorsten Biehl entwickelt und mit dem Fresenius Institut sowie Yogalehrer:innen getestet. Zudem produzieren wir nachhaltig in Deutschland.

Für all jene, denen Gesundheit, Hygiene und die Langlebigkeit der Matte wichtig ist, bieten unsere Yoga Cat Reinigungsprodukte eine einfache und effektive Möglichkeit, eure Matten gründlich zu reinigen und das Risiko von Hautkrankheiten und anderen Infektionen zu verringern.

Unsere Produkte und mehr Informationen findest Du unter:
www.yogacat.shop

Foto Shutterstock

THE SPIRIT OF ESSENTIAL OILS

oder was ist dran am Hype um die ätherischen Öle?

By Katja Oweger, Aroma- und Selbstmanagement Coachin

Lasst uns gemeinsam ins Paradies der wunderbaren Essenzen abtauchen, die uns die Natur in Form von reinen ätherischen Ölen geschenkt hat. Komm mit auf eine kurze Schnupperreise.

Kennst Du das? Du riechst Lavendel und kannst dich sofort an den Süd-Frankreich-Urlaub von vor 20 Jahren erinnern. Der Strauß Rosen auf Deinem Tisch zu Hause versetzt Dich in Deine Kindheit zurück, denn im Garten Deiner Eltern blühen die schönsten Rosen.

Ätherische Öle wirken auf zwei Ebenen, der emotionalen und der körperlichen Ebene.

Emotionale Wirkung

Wie unser Atem, führen uns die Öle in den gegenwärtigen Moment, in dem wir Emotionen den Raum geben können. Wir nutzen die Öle als Brücke, um Emotionen im Inneren zu beobachten und nicht im Außen zu betrachten. Mit der aromatischen Anwendung gelangen die Moleküle der Öle direkt von der Nase und dem olfaktorischen Nerv in das limbische System (auch emotionales Gehirn genannt). Und genau dort wirken diese kraftvollen Essenzen und steuern unsere Emotionen. Sie können sie ausgleichen und regulieren und fördern so unsere Gesundheit.

„Alle Emotionen, auch diejenigen, die Du erfolgreich unterdrückst, haben Einfluss auf den Körper. Emotionen, die nicht zum Ausdruck gebracht werden, wirken in deinem Körper wie kleine Zeitbomben.“
Thorsten Weiss (Autor von ‚Bringe deine Emotionen in Balance‘)

Körperliche Wirkung

Die Begleiter des Alltags stärken und stabilisieren uns.
Wir nutzen die ätherischen Öle (das Immunsystem der Pflanze), sozusagen die Kraft der Natur, um zum Beispiel unser Immunsystem zu aktivieren, unser Nervensystem zu stabilisieren oder auch das Verdauungssystem auszugleichen und vieles mehr.

Von A wie Arborvitae bis Z wie Zypresse

Den Hype um die ätherischen Öle versteht man in dem Augenblick, in dem man an dem Fläschchen gerochen hat. „Und Du wirst Dich irgendwann mal fragen, wie konnte ich jemals ohne sie leben.“ Man ist fast ‚benebelt‘, wenn man sich die Liste der ätherischen Öle ansieht. Von A wie Arborvitae (holzig, majestätisch, stärkend) bis Z wie Zypresse (klärend, energetisierend, tonisierend). Es scheint, für jedes Thema gibt es ein Pflanzenextrakt. In der Tat, es gibt für alles ein Öl: „There is an oil for that!“ Ylang Ylang für die extra Umarmung, Geranie bei Liebeskummer oder Grapefruit für die Selbstakzeptanz, die Liste könnte man schier unendlich weiterführen.

Lifestyle zwischen Selbstermächtigung und Spiritualität

Eine, die als Aroma- und Selbstmanagement Coachin in der faszinierenden Welt der ätherischen Öle zu Hause ist, ist Katja Oweger aus der Nähe von München (siehe auch Interview auf der übernächsten Seite).

Für den Start rät die begeisterte Öle-Anwenderin und Aroma-Coachin: Nutze für ein Thema entweder konkret ein Öl, das Dich speziell für dieses Thema unterstützen kann oder Du lässt Deine Intuition entscheiden. Oft ist das die richtige Wahl. Beratung und Inspiration bekommst Du von Katja. Sie begleitet die Menschen auf ihrem Weg mit den ätherischen Ölen.

Ätherische Öle im Trend: Selbstbestimmt durch deinen Alltag

Warum boomen ätherische Öle derzeit? Buchautorin Hannah Krutmann (Buchtipp siehe nächste Seite) hat da ihre eigene Ansicht: „Das Beste an ätherischen Ölen ist, dass sie klein und handlich sind, sich überall mitnehmen lassen und es das passende Öl für sehr viele Beschwerden, Emotionen und Aktivitäten gibt. Du kannst Dich von ihnen also einfach und selbstbestimmt im Alltag begleiten lassen. Immer mehr Frauen und auch Männer entdecken ihre Leidenschaft und sind offen für die geballte Power der ätherischen Öle.“ Verständlich, denn irgendwie ist es doch super-empowernd, sich selbst zu helfen!

Duftmischungen wie aus 1001 Nacht

An Diffuser-Mischungen, Rezepte für Roll-Ons und Sprays mangelt es nicht. Mit den Top-5-Ölen (siehe Infokästchen) findest vielleicht auch Du schon bald Deinen neuen Lifestyle, der Dich voller Energie in den Frühling starten lässt.

Hast Du Lust, tiefer in die Welt der Öle einzutauchen und mehr zu erfahren?

Öle Erlebniswoche:
https://bit.ly/3jD333U

Mehr Infos/Termine:
www.katjaoweger.de

Top-5-Öle

1 Pfefferminze
Das Öl des lebhaften Herzens
2 Zitrone
Das Öl der Konzentration
3 Lavendel
Das Öl der Kommunikation
4 Wilde Orange
Das Öl der Fülle
5 Balance
Die erdende Mischung

Foto Shutterstock

STECKBRIEF VON KATJA OWEGER

Beruf: Aroma- und Selbstmanagement Coachin

Familie: Lebt mit ihrem Mann und den zwei Kindern südlich von München

Lieblingsöl: Wenn ich nur eins nennen darf: Dann Balance, die erdende Mischung

Wie haben ätherische Öle Dein Leben verändert?

Mit den ätherischen Ölen habe ich stets meine Tools zur Hand. Einfach und sicher. Ich kann meiner Familie und mir einfach und schnell bei ganz vielen körperlichen und emotionalen Themen helfen. Es ist eine super Möglichkeit der Selbstermächtigung. Ich liebe diesen holistischen Lifestyle.

Was macht die ätherischen Öle so spannend?

Der ganzheitliche Lifestyle ist großartig. Egal ob es um Körper, Geist oder Seele geht, die ätherischen Öle wirken in kürzester Zeit, ob Du willst oder nicht. Wir können mit diesen kraftvollen Essenzen die ganze Familie – von klein bis groß – unterstützen.

Wie startet man mit den Ölen?

Weniger ist mehr! Besorge Dir ein Starter-Set oder eine Handvoll Öle und mache Deine ersten Erfahrungen und erlebe die Veränderung. Du kannst dann jederzeit gezielt aufstocken. **Wer mehr wissen möchte, kann sich gerne zu meiner Öle Erlebniswoche gratis anmelden und mit dem Code NAMASTE-TO-GO bekommt jeder bei einer Bestellung eines Starter-Sets ein großartiges Nachschlagewerk dazu. Wer gerne erstmal eine 1:1-Beratung haben möchte, kann sich gerne über meine Homepage einen Termin buchen und ich berate ganz individuell.**

Buchtipp:

Natürlich Leben mit ätherischen Ölen von Hannah Krutmann, EMF, 22€

©Hannah Krutmann

Foto Hans_pixabay

Foto ©JessicaBraunPhotography

SOMATIC YIN

- eine neue Form der restorativen und gleichzeitig freien Praxis in München by Gloria Gärtig und Sarah von Derschatta

Du würdest gerne eine restorative, aber auch freie, fließende Praxis ausprobieren, um Dich zu entspannen oder zur Ruhe zu kommen? Dann könnte SOMATIC YIN mit Gloria und Sarah genau das Richtige für Dich sein. Denn hier kommen Yin Yoga und freie, somatische Bewegungen zusammen.

Die Grundlage bilden klassische Yin Positionen, die für mehrere Minuten gehalten werden und auf der traditionellen chinesischen Medizin mit den fünf Elementen und dem Meridiansystem basieren. Anders als in der traditionellen Yin Praxis werden diese eher statischen Haltungen allerdings mit freien Bewegungsphasen kombiniert. Im Raum zwischen den Posen wird dazu eingeladen, sich frei und gemäß den inneren Impulsen zu bewegen. Das kann manchmal nur ein sanftes Schaukeln sein, sich innerhalb klassischer Asanas bewegen, die sich in dem Moment gut anfühlen oder auch eine komplett freie Bewegung sein. Hier heißt es in sich reinspüren und dem folgen, was sich gut anfühlt.

Die Basis der Praxis ist der Stil “Embodied Yin”, entwickelt von Satu Tuomela, bei der Gloria und Sarah eine Ausbildung in Portugal absolviert haben.

Dich einfach fallen lassen. Treiben. Schweben. Den Blick nach Innen richten. In der Somatic Yin Praxis kannst Du Dich ab jetzt jede Woche **Dienstag, um 19:45 Uhr im Studio HAIRU** eine gute Stunde nur um Dich selbst und Deine inneren Bewegungsbedürfnisse kümmern. Perfekt, um Dir selbst in den hektischen Zeiten eine kleine Auszeit mit Dir selbst zu gönnen und den Fokus von außen nach innen zu richten.

Der wunderschöne Yogaraum des HAIRU Studios im Glockenbacher Hinterhof bietet hierfür den perfekten Ort, um zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig den persönlichen Bewegungsimpulsen zu folgen.
Mehr zu den beiden Lehrerinnen und der Somatic Yin Stunde findet ihr auf

IG: @gloria_grtg & @sarah_v_d
oder auf www.hairu.de

LET'S GET PRANA HIGH!

Oh ja, bitte einmal zum Mitnehmen…

Stell Dir einmal einen Raum vor, gefüllt mit all den Dingen, die Dich nähren, mit Dingen, die Du liebst.

Für die beiden Yogalehrerinnen Carola Notzon & Susann Kind ist dieser Raum gefüllt mit kreativer Energie, mit Leidenschaft für Yoga, kindlicher Neugier, Wissensdurst, dem Wunsch etwas zu bewegen, viel Herz, Leichtigkeit, Menschen, die einander unterstützen, aneinander glauben und die Vision vom Community leben. Und was ganz bestimmt nicht fehlen darf: eine gute Portion Verrücktheit, geboren aus Vertrauen.

Et voilà – Die Geburt der PRANA HIGH Yoga Conference 2023 in dem Kurhaus Kolonnaden Wiesbaden ist (fast) ohne Komplikationen vollbracht! Naja, ganz so einfach und ohne Geburtswehen geht wohl gar nichts – aber fest steht, es ist der richtige Zeitpunkt mit den richtigen Menschen am wohl schönstmöglichen Ort für eine in Frauenpower organisierte internationale Yoga Conference.

Wie, wo, wann und was jetzt? Und warum überhaupt?!

2018 – das Jahr in dem alles begann.

Ein Yoga Teacher Training, zwei Frauen (Carola Notzon & Susann Kind), Sympathie auf den ersten und Liebe auf den zweiten Blick.

Dann… erstmal Pause. Warum wir Menschen, die uns etwas bedeuten manchmal aus den Augen verlieren, weiß vielleicht nur Brahma (sorry, it's not Siri). Trotz der tiefen inneren Verbundenheit ging jede der beiden Frauen erstmal wieder ihrer Wege – Carola nach Abu Dhabi (wo sie jahrelang Yoga und Workshops unterrichtete) und Susann in die schöne Rhön (wo sie ein Yogastudio und Ausbildungen leitet).

Dass ausgerechnet der Lockdown beide wieder zusammen bringen sollte, wusste zu diesem Zeitpunkt niemand (besides Brahma and his crew – they probably knew).

Wie die Zeit vergeht: 2020-2021…

Wer kennt es nicht: massenweise online Yoga, das Auge der Kamera, der Versuch Kontakt online aufzunehmen, Lichtblicke, Lockdown verlängert, der Wunsch nach Reisen, Zusammenkunft und Gemeinschaft, abermals Lockdown Verlängerung… ja, man hatte sich sogar schon mit der sonst so nervigen „Normalität" zufrieden gegeben.

Für Carola und Susann bedeutete diese Zeit jedoch glücklicherweise auch ein Aufleben alter Kontakte, sich ausheulen, zusammen träumen, sich gegenseitig unterstützen in online Stunden und (damals noch Luft-) Brücken bauen, aneinander wachsen und zack – war die Idee eines ersten gemeinsamen Retreats geboren.

Aber davor stand der Besuch der Kölner Yoga Conference an. (Respekt an dieser Stelle und ein großes Dankeschön an die Veranstalter:innen dieser und all der anderen wundervollen Festivals/Conferences).
So lange ersehnt: Endlich wieder live die Möglichkeiten Gleichgesinnte, Yogis, Yoginis, ehemalige Lehrer, Freunde, neue Inspirationen, internationale wie nationale Koryphäen zu erleben – Geil!

Was sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht wussten: dies sollte die letzte Yoga Conference in Köln sein. Das war für Susann und Carola ein echter Hammer. Nach dem ersten Schock, inspirierenden Gesprächen mit befreundeten Yogalehrern war am Abend plötzlich alles ganz klar:

Es musste doch eine Möglichkeit geben, Yoga in all seinen Facetten weiterhin zu teilen, eine Plattform, um neues und altes Wissen zu verbinden, von den besten Lehrern zu lernen. Es müsste doch einen Ort, einen Begegnungsraum für eine großartige, internationale Community geben. Kurzum – irgendjemand musste diesen Raum für Verbindung und Nähe neu (er)schaffen, ohne zu kopieren, voller Ehrfurcht vor dem was war und ist. Und Zack, oder vielmehr zum damaligen Zeitpunkt „Shhh"... PRANA HIGH war plötzlich da.

Klar, erst haben sie gemeinsam gelacht, den Namen an einem lustigen Abend „herausgeschüttelt" und Ideen gesammelt, doch schon eine Woche später wurde aus der Vision mehr oder weniger „zufällig" eine greifbare Manifestation.

Nach einem Telefonat mit einer befreundeten Yogalehrerin aus Wiesbaden folgte das Angebot einer grandiosen Location in perfekter Lage, die an dem einzig möglichen Datum (14.-16.07.2023) noch freie Räume hatte. (Wer jetzt noch an Zufälle glaubt... alle Achtung!)

PRANA HIGH war somit präsenter denn je. Und so ging es weiter. Support von allen Seiten, nach jedem low ein high, nach jedem Zweifel ein Zuspruch. Trotzdem würden beide wohl unterschreiben, wenn jemand sagt: „ihr seid verrückt so etwas mit allen Risiken zu zweit aus dem Boden zu stampfen!". JA! Du denkst vielleicht „not another yoga conference". So dachten die beiden Powerfrauen auch. Aber es gibt sie, die Besonderheiten und Unterschiede, die es eben zu etwas Einmaligen machen.

Es ist ein Herzensprojekt, mit viel Mut, neue Wege mit bewährtem Wissen zu verbinden. Die Besonderheiten sind vor allem die ganzheitliche Symbiose und der Mix aus Vorträgen, Workshops, Yoga in all seinen Facetten, Spiritualität, gelebt aus verschiedensten Blick- winkeln und Traditionen, Movement, Musik, Community, Kirtan, Satsang, Stimmtraining, Healing Space und ganz viel Prana, bis wir von innen heraus „prana high" werden.

Am Anfang waren es die beiden Yogalehrerinnen Carola Notzon und Susann Kind. Jetzt sind es Carola Notzon, Susann Kind und Dylan Werner, Chris Chavez, Christiane Wolff, Mercy Ananada & Shiva Das, Robert Ehrenbrand, The Sat Nam Sessions, Beate Tschirch, Kirbanu, Mina Lee, Sebastian Friess, Susanne Fabel...

Und wenn Du noch mit dabei bist, wird es großartig. In diesem Sinne: Let's get PRANA HIGH! Willkommen zu der 1. PRANA HIGH Yoga Conference vom 14.–16. Juli 2023!
Alle Infos gibt es hier:
www.pranahighconference.com

Prana connects, Prana is present – Live it NOW!

ZUM JAHRESWECHSEL IST EIN INKLUSIVER YOGA-KURS FÜR DIE MÜNCHNER LGBTIQ*-COMMUNITY AN DEN START GEGANGEN – MIT ERFOLG

by Yvan Marco Ladurner [er/him]

Foto Andreas Ladurner

Ist die Yogaszene wirklich so tolerant und aufgeschlossen, wie sie sich gibt? In meiner Praxis und Ausbildung bin ich jedenfalls auf Stereotypen über traditionelle Gender-Konstrukte von Frau und Mann gestoßen, die mich sehr erstaunt, wenn nicht sogar schockiert haben. Der vielzitierte Guru Osho behauptete unter anderem: "Als Homosexueller bist Du nicht einmal ein menschliches Wesen [...] Du hast Deine Würde verloren" (*Quelle: Wikipedia*). Könnte es sein, dass die Welt des Yoga im Namen der Tradition in veralteten Auffassungen von Gender und anderen Identitäten verharrt? Wir Menschen des 21. Jahrhunderts erleben eine seltene Revolution, was die Definition des eigenen Genders und der sexuellen Orientierung angeht.

Diese Revolution war überfällig. Wichtig ist mir deshalb, diese Bewegung zu unterstützen und in die Welt des Yogas zu tragen. Aus diesem Grund biete ich seit dem Jahreswechsel ehrenamtlich einen inklusiven Yogakurs im Sub (Schwulen Kommunikations- und Kulturzentrum München e.V.) an.

Hier sind einige Kriterien, die ich festgelegt habe und beachte, um Inklusion zu gewährleisten:

1. Niveau: Ist klar definiert in der Kursbeschreibung: All-Level-Kurs, Anfänger willkommen. Es wird darauf hingewiesen, dass es keine Einschränkungen hinsichtlich des Körperbaus oder des Alters gibt. Der Kurs besteht aus einer für alle zugänglichen Basis und aus frei wählbaren Varianten.

2. Gender: Geschlechtsidentität lässt sich weder von Aussehen noch Namen ableiten. Aus diesem Grund biete ich die Möglichkeit mir bei der Anmeldung das bevorzugte Pronomen mitzuteilen. Die gemeinsame Praxis schenkt uns Gelegenheit, die Diversität unterschiedlicher Genderidentitäten und Körper zu zelebrieren.

3. Willkommen: Zu Beginn begrüße ich alle individuell mit Vornamen und passendem Pronomen. Jede Person soll sich willkommen und wohl fühlen. Nach dem Kurs gibt es Tee im Salon; bei dieser Gelegenheit tauschen wir uns aus.

4. Hierarchie: Ich teile meine Yoga-Erfahrung ohne hierarchische Struktur mit. Ich begleite die Teilnehmenden dabei, ihre eigene Praxis zu entwickeln. Außerdem stehe ich meiner Gruppe für Fragen zur Verfügung. Wir lernen zusammen und voneinander.

5. Sprache: Die Asanas werden als Einladung, nicht als Verpflichtung verstanden. Ich verwende keine Sanskritnamen ohne eine deutsche Übersetzung. Und vor allem setze ich auf eine gendergerechte und inklusive Sprache, die alle anspricht und mitnimmt.

Schon nach kurzer Zeit ist eine kleine, vielfältige Community entstanden. Sie reicht von der Drag-Queen bis zum muskulösen Schwulen, von jungen Nicht-Binären bis zu einer ehemaligen Yogalehrerin. Die meisten erzählen, dass sie sich nicht trauen, ein reguläres Yogastudio zu betreten, wo die Belegschaft sehr einheitlich ist.

Mein Projekt soll der LGBTIQ*-Community und ihren Verbündeten einen sicheren Ort bieten, an dem alle Personen sie selbst sein und Yoga in respektvoller Atmosphäre erleben können. Der bisherige Erfolg gibt dem Ansatz recht: Aktuell überschreitet die Nachfrage nach dem inklusiven Yoga die räumlichen Kapazitäten deutlich. Es scheint, als hätten viele auf das neue, inklusive Yoga nur gewartet.

Wann: Jeden Samstag um 10.30 Uhr im Sub
(nur nach Anmeldung)

Details: https://subonline.org/neu-yoga-im-sub/ oder
https://www.instagram.com/p/Cl-4LMiveZS/

Der Kurs ist kostenlos, Spenden an Sub und München Aids-Hilfe sind willkommen

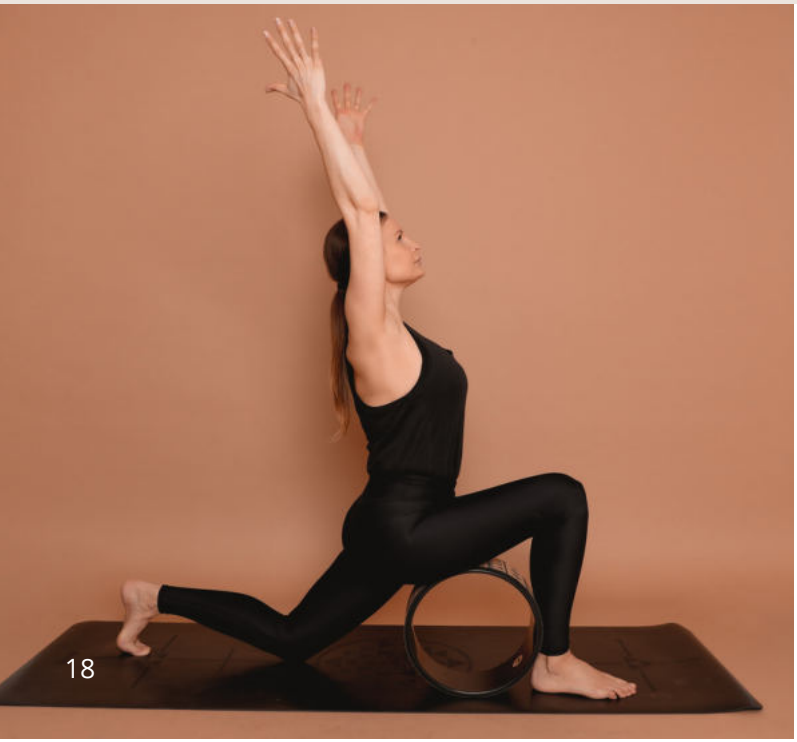
SPIEL MIT DEM YOGA WHEEL

by Katrin Hiltner

Bereits 1978 erfand Sri Dharma Mittra das Yoga Wheel - damals bestehend aus dem Stück einer Plexiglasröhre - und arbeitete damit in seinem New Yorker Studio. Im Jahr 2014 kam die heute gebräuchliche PVC Variante des Rades auf den Markt.

Das Yoga Wheel bietet neben sicheren Rückbeugen die Möglichkeit, neue Asanas kennen zu lernen und altbekannte Asanas einmal ganz anders zu erleben. Kraft, Koordination, Balance und Beweglichkeit werden neu angesprochen und spielerisch geschult und verbessert.

Bitte wärme Dich vor der Praxis mit dem Rad mit fünf Runden Sonnengruß auf.



1. Tiefer Ausfallschritt

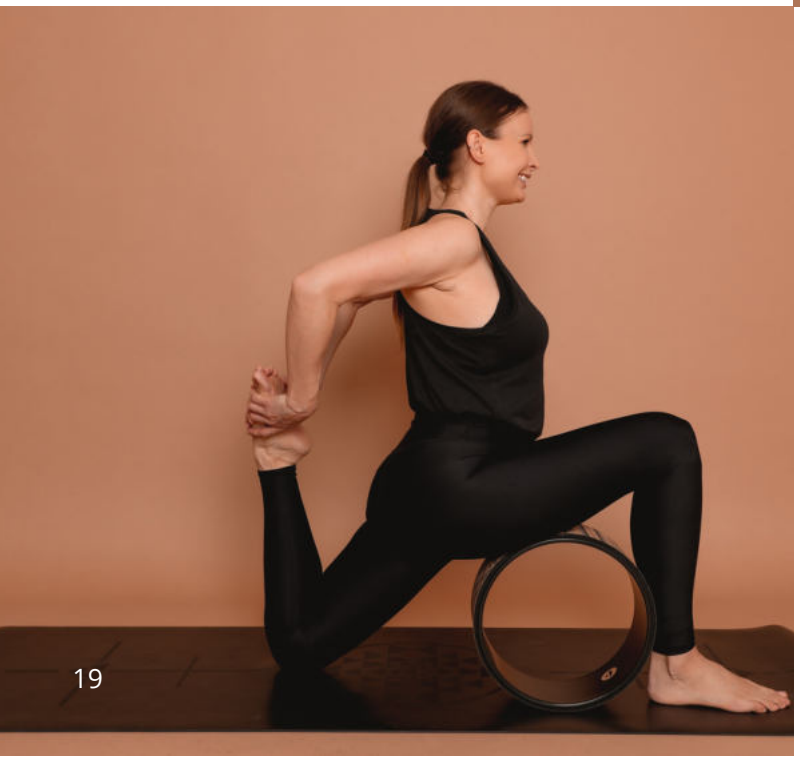
Komme in einen tiefen Ausfallschritt und platziere dein Rad unter dem vorderen rechten Bein. Hebe mit einer Einatmung Deine Arme über hinten nach oben und lasse mit der Ausatmung Deine Schultern entspannt nach unten sinken ohne die Streckung in den Armen zu verlieren. Nimm hier fünf tiefe, ruhige Atemzüge.

2. Gedrehter tiefer Ausfallschritt

Drehe Dich mit einer Ausatmung nach rechts zum aufgestellten Bein. Dabei streckst Du den rechten Arm nach hinten, den linken lang nach vorn und hältst beide auf Schulterhöhe. Lasse Deine Schultern entspannt und bleibe für fünf Atemzüge.

3. Seitneigung im gedrehten tiefen Ausfallschritt

Lehne Dich aus dem Twist heraus zurück und platziere Deine rechte Hand an der linken Beinrückseite. Strecke den linken Arm lang nach oben und atme in Deine linke Flanke dreimal tief ein und aus.



4. Speerhaltung

Richte Dich wieder nach vorne auf, beuge Dein linkes Bein und greife mit beiden Händen zu Deinem Fuß. Ziehe die Ferse in Richtung Gesäß und schiebe gleichzeitig die Hüfte nach vorn. Entspanne bewusst Deine Schultern und bleibe für fünf Atemzüge.

Wiederhole anschließend Übung 1 – 4 mit dem linken Bein vorne.

5. Bergsteiger in der schiefen Ebene

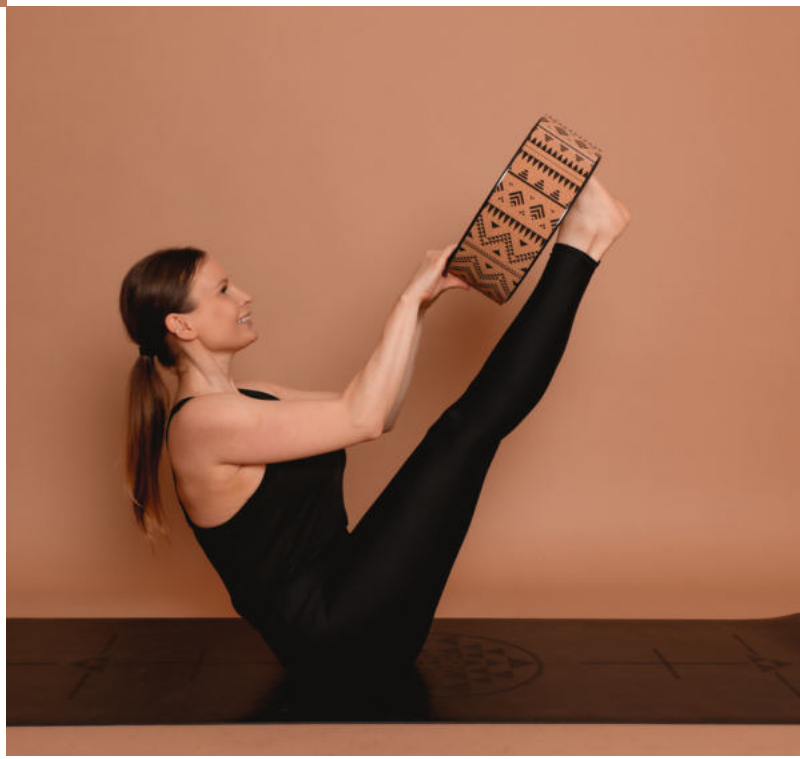
Fixiere das Yoga Wheel mit zwei Blöcken, platziere Dein Kreuzbein auf dem Rad und stütze Dich mit den Händen auf der Matte ab. Ziehe ein Knie zu Dir heran und strecke das andere Bein lang nach vorne aus. Komme mit jeder Ein- und Ausatmung in den dynamischen Wechsel für 20 Wiederholungen.

6. Bein heben in der schiefen Ebene

Strecke beide Beine lang nach oben aus und nimm hier drei tiefe Atemzüge. Senke mit einer Ausatmung ein Bein langsam und kontrolliert auf Hüfthöhe ab und ziehe es mit der Einatmung zurück nach oben. Wechsele die Beine ab und mache pro Seite zehn Wiederholungen. Drishti ist jeweils der große Zeh des gehobenen Beines.

7. Boot

Setze Dich auf die Matte und platziere beide Fußballen im Rad. Greife von oben in dein Yoga Wheel, aktiviere die Körpermitte und ziehe den Rücken lang. Verlagere vorsichtig das Gewicht nach hinten, löse das Rad von Deiner Matte und strecke die Beine. Behalte die Länge im Rücken, indem Du das Brustbein in Richtung Rad schiebst. Der Drishti liegt auch hier auf deinen Großzehen. Bleibe für fünf tiefe, ruhige Atemzüge.



8. Stehende Grätsche

Öffne Deine Beine in eine Grätsche und drehe die Zehen dabei leicht nach innen. Beuge Dich mit langem Rücken nach vorne, lege Deine Hände flach auf Dein Yoga Wheel und schiebe es von Dir weg. Verlagere für zehn bis fünfzehn tiefe Atemzüge das Gewicht abwechselnd auf Deine Fersen und Fußspitzen.

9. Gedrehte stehende Grätsche

Platziere das Yoga Wheel vor Dir und drehe die Öffnung nach vorne. Platziere den linken Unterarm auf dem Rad und lasse den rechten entspannt nach unten hängen. Drehe Dich mit der Einatmung nach rechts oben auf, indem Du den linken Arm mit dem Wheel weiter nach rechts rollst und den rechten Arm lang nach oben hinten streckst. Wiederhole dreimal dynamisch und halte danach für drei entspannte Atemzüge im Twist. Wiederhole mit dem rechten Arm auf dem Yoga Wheel.

10. Stufenlage

Fixiere das Rad mit Deinen Blöcken, lege die Waden auf und komme in die Rückenlage. Greife deine gegenüberliegenden Ellenbogen und lege die Arme wie einen Rahmen um Dein Gesicht ab. Entspanne hier so lange du möchtest.

Alle Infos zu Katrin und ihren Kursen findest du unter www.katrin-hiltner.de und auf IG: @aboutkatehil

YOGA IM SITZEN? NATÜRLICH!

by Vanessa Stoß

Wenn wir an die Yoga Praxis denken, haben viele von uns Bilder von super beweglichen, vermeintlich gesund aussehenden, sportlichen Menschen im Kopf, die ihren Körper in toll aussehenden Positionen verweilen lassen können.

Aber dieses Bild stimmt nicht, denn: „Yoga ist für alle da“! Ganz gleich welche körperliche Behinderung, welche Körperform oder welche körperliche Fitness jemand hat.

Yoga muss nicht perfekt sein! Auch wenn uns das oft suggeriert wird. Beim Yoga geht es darum, dass jeder das tut, was sich für ihn/sie ganz individuell gut anfühlt und wozu er/sie in der Lage ist.
Nicht mehr und nicht weniger!

Yoga kann für jeden Menschen, ganz gleich ob die Person im Rollstuhl sitzt, eine Behinderung, eine vorübergehende Einschränkung oder bereits ein höheres Alter erreicht hat, eine Bereicherung sein. Denn die Praxis unterstützt dabei (wieder) einen Bezug zum eigenen Körper herzustellen und sich selbst zu spüren.

Außerdem wirkt sich Yoga positiv sowohl auf die körperlichen als auch mentalen Fähigkeiten aus. Die eigene Beweglichkeit verbessert sich, die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit nimmt zu. Dies alles wirkt sich positiv auf unser tägliches Leben aus. Yoga ist dafür da, uns gut zu tun.

Warum ist es mir so wichtig, dass Yoga für alle da ist?

Mein Weg beginnt bereits in meiner Kindheit. Meine vier Jahre jüngere Schwester hat eine Körperbehinderung und schon früh erlebte ich durch sie, bei wie vielen Angeboten (egal ob sportliche oder kulturelle Angebote) Menschen mit Behinderung oder mit anderen Einschränkungen einfach nicht mit bedacht wurden.

Es waren exklusive Angebote für scheinbar gesunde (was auch immer das bedeutet) Kinder. Häufig gab es on top noch den Leistungsgedanken oben drauf. Also bekam ich von früher Kindheit an mit, wie Ausgrenzung oft vermeintlich nebenbei geschieht - und wenn es fehlende Freizeitangebote für meine Schwester waren.

Ich selbst war im Erwachsenenalter nicht besonders Sportbegeistert, aber mein Weg führte mich über Umwege zur Yoga Praxis und deren Lehren - was mein Leben verändert hat und wofür ich unendlich dankbar bin. Zunächst absolvierte ich die Hatha/Vinyasa Ausbildung, doch irgendwas fehlte mir.

Und da wusste ich es irgendwann, ich wollte Yoga für alle anbieten. Also nahm ich erneut an diversen Weiterbildung Yoga auf dem Stuhl/für Senioren bzw. auch für Menschen im Rollstuhl teil, wobei es gar nicht so einfach war, überhaupt jemanden zu finden, der sein Wissen diesbezüglich weitergibt. Letztendlich fand ich doch einige Angebote und es machte mir unglaublichen Spaß! So entschloss ich mich genau das in online Unterrichtsstunden unter dem Motto „Yoga für ist für alle da!“ zu unterrichten.

Gesagt, getan - seit April 2021 biete ich „IN YOU - inklusive Yoga für Dich“ für Menschen mit Behinderung bzw. für Menschen, die auf dem Stuhl Yoga machen möchten, an. Jede Gruppe hat dabei max. 10 Teilnehmer/innen, da mir eine angenehme und vertraute Atmosphäre wichtig ist.

Warum ein Online Angebot? Durch meine Schwester habe ich oft erlebt, wie viele Barrieren es in „unserer“ Welt gibt und mit wie viel Aufwand ein vermeintlich kurzer Weg für Menschen mit Behinderung verbunden sein kann. Bei meinem Online Angebot fällt der Weg zum Yoga Studio schon einmal weg, alle Teilnehmer/innen können an meinen Stunden in ihrer gewohnten (für sie abgestimmten/passenden) Umgebung teilnehmen, in der sie sich zudem geschützt fühlen.

Besonders zu Beginn der Yoga Stunden, wenn die Teilnehmer/innen und ich uns noch nicht so gut kennen, ist das ein entscheidender Punkt, um sich auf die Yoga Praxis auch mental einlassen zu können.

Zudem ermöglicht mein Online Angebot es Menschen aus ganz Deutschland, unabhängig von ihrem Wohnort, an barrierefreien Yoga Kursen teilzunehmen. Ich bin sehr glücklich, mich zu diesem Schritt entschieden zu haben und werde durch die vielen tollen Rückmeldungen meiner Teilnehmer/innen in meinem Tun bestärkt, wofür ich sehr dankbar bin.

„Für mich unglaublich hilfreich. Ich bin Rollstuhlfahrerin und nach einem Oberarmbruch und 2 OPs sehr eingeschränkt. Dank Yoga mit Vanessa kann ich den rechten Arm wieder sehr gut bewegen. Und auch sonst tun mir die Übungen gut und geben mir viel Ruhe. Ich finde es nicht nur für Rollstuhlfahrer empfehlenswert, sagt auch meine KG.
Einfach danke!“

„Ich habe mich immer wohl, sicher und geborgen gefühlt und meine anfänglichen Ängste, wegen meiner körperlichen Einschränkungen den Kurs nicht zu schaffen oder durch die Übungen überfordert zu sein, haben sich schnell aufgelöst.“

IN YOU
INKLUSIVES YOGA FÜR DICH

Dieses Jahr werde ich noch bei mehreren Tagungen der DGM (Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V.) vor Ort sein, was eine tolle Chance ist Yoga auf dem Stuhl bekannter zu machen.

Mein Herzenswunsch ist es natürlich, dass mein Angebot „IN YOU“ und damit das Angebot für ein inklusives Yoga auf dem Stuhl noch mehr Menschen erreicht, damit Yoga für alle Menschen da sein kann. Also tragt es in die Welt hinaus: Yoga ist für alle da und ich liebe was ich tue!

Mehr über Vanessa und ihr Projekt erfahrt ihr hier über IG: inklusive_yoga
https://in-you.de

BECKENBODENZAUBER

by Violetta Labella inkl. kostenlosem Workshop

Dein Yoni- & Beckenboden-Workout für einen frühlingsfrischen Beckenboden: mit einer leichten, alltagstauglichen Praxis, die du zum sanften Training nutzen kannst: In diesem kostenfreien 1-stündigen Workshop wirst du mit Violeta Labella, der Spezialistin zu 'allem-rund-ums-Yoni-Ei', deine Beckenboden Magie entdecken…

Kraft & Flexibilität des Beckenbodens
Mit Atmung, Bewegung und Achtsamkeit fokussieren wir uns auf dieses oft vernachlässigte Kraftzentrum. Ein reicher Wissensschatz gepaart mit einfachen Übungen lädt ein, Dein Vermögen im Schossraum zu erkunden - den Weg zu finden dein Kraftzentrum würdevoll zu nutzen. Erlebe Deinen Beckenboden als knackig und geschmeidig - weil Dein Schossraum es dir wert ist.

Langfristige Vitalität
Dieser Workshop ist NUR für Frauen. Dabei spielt es keine Rolle, ob und welche unterschiedlichen Lebenserfahrungen du sammeln konntest. Die Frauen, denen frühzeitige Vorsorge und anhaltende Vitalität des Beckenbodens am Herzen liegt und diese, die neugierig sind, mehr von ihren Körper zu erspüren…

BeckenbodenZauber ist somit FÜR JEDE FRAU geeignet.
Denn dein Schossraum ist die Beachtung absolut wert.

Violeta Labella lebt ihren Traum: mit Yoni Egg Rocks, Europas einzigem wahrhaftigen Yoni Ei Studio und der LustBewusst-Bewegung, die für ein absolutes ‚JA' zur weiblichen Lust steht, begegnet sie täglich Menschen mit ihren Wünschen und Sehnsüchten. Sie begleitet insbesondere Frauen zu einem würdevollen Umgang mit unserem Körper und Seele und unterstützt zur gesteigerten Lebensfreude.

Zu den KOSTENFREIEN LIVE Beckenboden Übungen by Violeta Labella | 26. Feb @10:00h:
https://violetalabella.com/beckenboden-training-by-violeta
IG: @violeta.labella

Zwei Herzen, ein Körper!

So beginnt die wunderschöne und erlebnisreiche Zeit der Schwangerschaft im Leben einer Frau.

by Ina Fox

Als meine Reise durch die Schwangerschaft begann waren wir alle mitten im Lockdown und für mich war es eine große Überraschung. Yoga und Meditation haben mich durch diese Zeit getragen und die Weiterbildung zur Pre und Postnatal Yoga. Damals hätte ich mir gewünscht mit anderen gleichgesinnten Yoga zu praktizieren und mich auszutauschen, aber es war nicht möglich. Daher freue ich mich heute umso mehr, mein Wissen um das Thema Schwangerschaft & Yoga zu teilen.

Pränatal Yoga ist ein sanfter Yoga Stil speziell auf die Schwangerschaft abgestimmt. Es wird von Ärzten und Hebammen sogar empfohlen, leichte sportliche Tätigkeiten wie Yoga zu machen. Ab der 13 SSW kann man Schwangerschafts-Yoga praktizieren. Solltest du Dir unsicher sein, ob Pränatal Yoga zu Dir passt, sprich mit Deinem Arzt oder Deiner Hebamme darüber. Ich habe die Zeit geliebt auf der Matte Yoga und Meditation zu praktizieren, da es ein ganz neues Erlebnis für mich war.

Schwangerschafts-Yoga ist eine Mischung aus Asanas, Pranayama und Entspannungstechniken, um die schwangere Frau in das Gleichgewicht, des Selbstbewusstseins und der körperlichen und geistigen Stärke zu bringen. Die Yoga-Einheit sollte daher eine Mischung aus dynamischen und entspannenden Bewegungen sein.

Nicht jeder Tag ist gleich in der Schwangerschaft. Daher sollte die werdende Mutter gut auf sich achten und in sich hineingehören, was ihr gut tut und im Zweifel immer einen Arzt befragen.

Die Vorteile der Yoga-Praxis während der Schwangerschaft:

- verbessert die Brustöffnung, was Energie und Atem erhöht
- verbessert die Durchblutung und beugt geschwollenen Beinen und Knöcheln vor
- wirkt speziell auf den Beckenbereich, verbessert den Muskeltonus und fördert das Bewusstsein für den Bereich
- schafft mehr Platz für die inneren Organe der Mutter und für das Baby, damit es sich wohl und gesund fühlt
- hilft dem Lymphsystem und begleitet die Mutter durch die große hormonelle Veränderung
- bringt die Mutter ihrem Kind nahe, bevor es geboren wird: geistig und körperlich schafft sie Verbindung und Vereinigung
- schafft Klarheit und bringt der Frau bei, wie man anhält und eine Pause macht, wie man Prioritäten setzt
- Unterstützt die körperliche Gesundheit in der Schwangerschaft und kann die regelmäßigen täglichen Beschwerden wie Erbrechen, Inkontinenz und Verstopfung mildern

Die Gesundheit des Babys wird von der Mutter beeinflusst: Wie sie sich ernährt, wie sie sich fühlt und wie sie schläft. Eine regelmäßige Yoga-Praxis hilft nicht nur für die Zeit in der Schwangerschaft, sondern auch bei der Geburt und wirkt nach im Wochenbett.

Sicherheitsvorkehrung in der Schwangerschaft:

- sich nicht nach vorne beugen und den Bauch zusammendrücken
- nicht den Bauchbereich belasten
- nicht springen
- keine starken Drehungen ausführen oder überdehnen
- keine lange Inversionen halten
- Atem sollte immer regelmäßig und lang sein
- starke Rückenbeugen vermeiden, da sie das Risiko haben, den Bauch zu stark zu aktivieren
- eine Balanceposition zu lange halten
- zu stark belasten, wenn ein Bein gehalten wird
- auf die Wirbelsäule achten, da sie sich bereits in einer überbogenen Position befindet

Es gibt verschiedene Möglichkeiten an Schwangerschafts-Yoga teilzunehmen: Yogastudios, Online Yoga live oder on demand, Einzelbetreuung.

Achte bei der Wahl darauf, dass die Yogaleherin eine passende Ausbildung dazu hat und am besten schon selbst einmal Schwanger war.

MEDITATION FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT

Nimm eine angenehme Sitzende Position ein. Leg beide Hände auf dein Herz und nimm bewusst drei tiefe Atemzüge durch die Nase.

Affirmation: Ich bin ganz bei mir. Durch jeden Atemzug fühle ich mich stärker und positiver.

Lege nun die linke Hand auf deinen Babybauch. Lass den Atem ruhig durch die Nase ein und aus fließen.

Affirmation: Durch jeden Atemzug bin ich mehr in meiner Mitte und mein Baby fühlt sich geborgen und zufrieden.

Lege deine rechte Hand ebenso auf deinen Babybauch.

Affirmation: Mein Baby und ich sind in voller Liebe und vertrauen miteinander verbunden.

Bleibe hier so lange du möchtest und genieße die Zeit.

Leg deine Hände auf dein Herz.

Affirmation: Ich genieße meine Schwangerschaft. Mein Körper ist in vollem Urvertrauen.

Atme drei mal bewusst durch die Nase ein und aus. Verweile einen kurzen Augenblick in der Stille und beende dann die Meditation

Solltest du einmal eine Frage haben rund um das Thema Yoga in der Schwangerschaft, helfe ich Dir sehr gerne weiter.

Ich wünsche allen Schwangeren Kraft, Vertrauen und Liebe, für eine glückliche Schwangerschaft und die Zeit danach.

Ina Fox
IG: @ina_fox

MANIFESTIEREN LEICHT GEMACHT

Stell Dir vor, Du könntest Dein Traumleben, statt im Internet, einfach direkt im Universum bestellen.

Foto René Domke

Was verbirgt sich eigentlich hinter diesem so großen, spirituellen Wort „Manifestieren“? - Eine Frage, die Du Dir vielleicht schon mal gestellt hast. Eins kann ich Dir verraten: das Manifestieren hat auf jeden Fall mein Leben verändert. Ich bezeichne es liebevoll als spirituelles Online-Shopping: sich sozusagen ganz genau zu überlegen, was man eigentlich will im Leben, dann die Wünsche ins Universum schicken und darauf zu vertrauen, dass sie so oder noch besser in Erfüllung gehen. Klingt toll, oder? Ist es auch.

Aber wie geht das jetzt genau und wie finde ich heraus, was ich eigentlich will?

Als ich 2021 auf einem Yoga Retreat bei Shiva Rea in Costa Rica war, begann ich ganz unbewusst mein Leben Stück für Stück zu manifestieren. Ich habe mir dort ganz unmittelbar Dinge ge- wünscht. Ich wollte unbedingt Wale sehen (was quasi unmöglich war zu der Jahreszeit, noch dazu an diesem Ort). Mein Wunsch war es Schildkrötenbabys schlüpfen zu sehen (obwohl die Saison schon fast vorbei war). All dies hat geklappt. Also habe ich weitergemacht mit alltäglichen Dingen - z.B., was es zum Frühstück geben wird. Man muss dazu sagen, dass unser Koch wirklich jeden Tag etwas Neues gekocht hat. Und ja, wie Du Dir denken kannst, ging auch das in Erfüllung. Ich habe dann sogar für Andere manifestiert und auch das hat funktioniert.

Als ich diese Power in mir verspürte, habe ich gesagt: Das muss an Costa Rica liegen. Eine Freundin sah mich an und sagte: „Nein, Lisa. Das bist Du“.

Dann war es um mich geschehen. Ich realisierte, dass ich es selbst bin, die alles in der Hand hat. Wenn ich ganz genau weiß, was ich will und es tatsächlich ein Herzenswunsch ist, geht er auch in Erfüllung – wow.

Mir wurde bewusst, welche Kraft freigesetzt wird, wenn ich ganz aktiv

vom Beifahrersitz auf den Fahrersitz meines Lebens wechsle.

Wieder zuhause in Deutschland angekommen, habe ich direkt meinen Traummann manifestiert und siehe da, ein paar Monate später wurde er mir vom Universum geschickt. Wenn Du jetzt denkst, er hat an meiner Tür geklingelt – nein, ich habe ihn angesprochen.

Ja, auch wenn Du Dir etwas wünschst, musst Du etwas dafür tun, damit das Universum realisiert, dass Du auch wirklich ready bist. Ganz wichtig dabei ist es, daran zu glauben und dann aber auch loszulassen. Loslassen, mit dem Urvertrauen, dass es so oder noch besser passieren wird. Du musst einfach wirklich an dein Wunder glauben. So, als wäre es jetzt schon da.

Während mein Traummann in mein Leben kam, habe ich schon begonnen, meinen Traumberuf zu manifestieren. Ich wollte das, was mich erfüllt, zu meinem Beruf machen und das war Yoga. Du kannst Dir wahrscheinlich schon vorstellen, dass das ein paar Monate später genauso eingetroffen ist und ich sogar meine damalige Festanstellung bei BMW dafür aufgegeben habe. Heute sage ich rückblickend: „Ich bin losgeflogen aus dem goldenen Käfig, um meinen Traum zu leben“. Dass ich heute darüber in der aktuellen Ausgabe des Namaste to Go Magazins davon erzählen darf, ist immer noch fast surreal für mich.

Das alles klingt gut für Dich, aber Du weißt nicht genau, was Du eigentlich willst, bzw. hast das Gefühl, dass Deine Wünsche vielleicht zu groß oder unerreichbar sind?

Mein größtes Learning in den letzten Jahren war, dass wir Mut brauchen, um groß zu denken. Wir dürfen uns alles erlauben. Ohne Limitierungen. Ohne Wenn und Aber oder die ganzen Blockaden. Ganz egal, was alle anderen sagen. Nur du ganz allein musst daran glauben und ebnest so deinen ganz eigenen Weg in dein Traumleben.

Doch wie geht das jetzt genau? Meine persönliche Kurzanleitung zum Manifestieren:

1. Schau, dass Du Dich gut fühlst: an einem Wohlfühlort, wo Du ungestört bist, mit guter Musik, Tee, Kerzen, alles was Dich entspannen lässt

2. Schließe Deine Augen und stell Dir Deinen größten Wunsch vor, ganz genau, geh ins kleinste Detail und geh dabei ins Gefühl. Wie fühlst Du Dich, wenn Du Dir Deinen Traum vorstellst? Mit all Deinen Sinnen, wie sieht es aus, wie riecht es, wie fühlst Du Dich?

Foto René Domke

3. Stell Dir vor, Dein Wunsch ging schon in Erfüllung. Stell dir z.B. vor, wie es sich anfühlt morgens neben deiner/m Traumpartner:in aufzuwachen, auf dem Weg zu deinem Traumberuf, in Deiner Traumwohnung, was auch immer es ist.

4. Dann kannst Du Deine Manifestation noch festigen, indem Du aufschreibst, was Du gerade gesehen hast, oder es visualisierst, z.B. Deinen Traum als Handyhintergrund abspeicherst, Dir ein Vision Board erstellst oder etwas symbolisch bei Dir trägst, was Dich immer an Deinen Wunsch erinnert

5. Und dann lass den Wunsch wieder gehen und vertraue darauf, dass er so oder noch besser in Erfüllung gehen wird. Das Universum weiß, wann Du ready für die Lieferung bist.

Unzählige Male habe ich es bereits selbst erfahren, wie toll es sich anfühlt, am Steuer zu sitzen.

Wenn Du nun Lust hast, das Steuer auch selbst in die Hand zu nehmen und Deine Richtung ganz bewusst zu bestimmen, zeige ich Dir meine persönlichen Tools, um Dir Dein Traumleben selbst zu kreieren.

Komm in einen meiner Moon Circles, welche zweimal im Monat zum Neu- und Vollmond online stattfinden oder direkt auf eines meiner Yoga Retreats, auf denen wir auch gemeinsam manifestieren werden. Denn jeder kann das lernen.

Ich freu mich Dich bald kennenzulernen und Dich auf Deinem Weg begleiten zu dürfen.

Let your light shine
Lisa

Hier erreichst du mich über IG: @lisa.ratzesberger

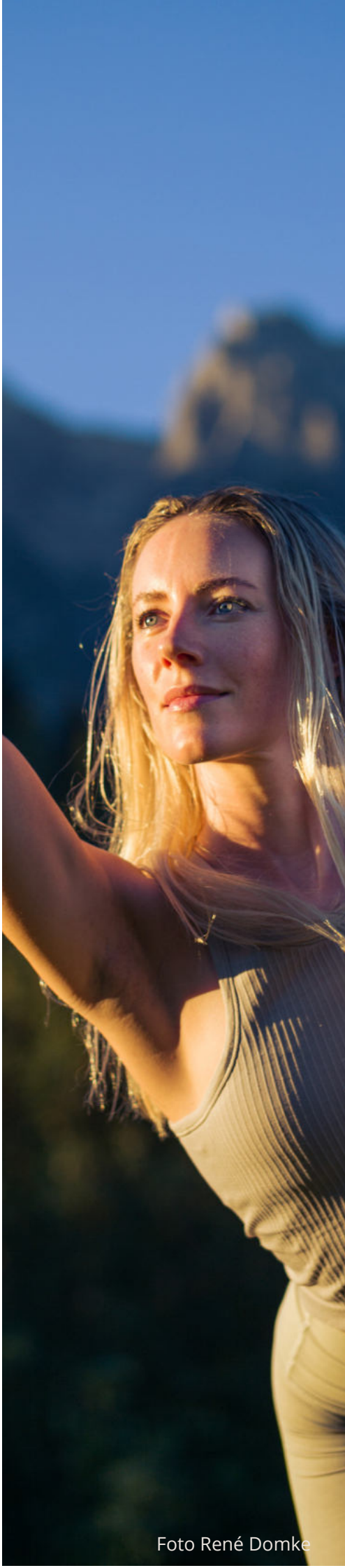


Foto René Domke

BREATHWORK

by Phillip Friedel

Phillip Friedel, der Gründer von GetHighOnYourOwnSupply®, ist Breathwork Coach, Freedive Instructor und Bodyworker. Auf seinen Atemreisen bringt er Menschen ins Fühlen und Sein, unterstützt Firmen im Bereich der Transformation, des Teambuildings sowie der mentalen Gesundheitsvorsorge. Seit knapp zwei Jahren bildet er Breathworker:innen aus, die seine Vision unterstützen, die Welt durch die Kraft der Atmung zu vereinen.

Atemarbeit oder Breathwork, ist der bewusste Einsatz der Atmung, um körperliche oder geistige Veränderungen zu erreichen. Meist erfolgt dies in Form einer verbundenen Atmung, was bedeutet, dass ohne Pause kontinuierlich ein- und ausgeatmet wird. Stell Dir das vor, wie bei einer aktiven Meditation. Du atmest ganz in Deinem Rhythmus und Tempo ein und aus und wenn Du merkst, dass Du in die Wertung oder Analyse kommst, dann nutzt Du Deine Atmung wie einen Anker, lässt den Gedanken ziehen, wie eine Wolke am Himmel und atmest ohne Pause immer weiter und weiter. Deine Atmung ist hierbei meist verstärkt, so dass durch die Überatmung mehr CO2 abgeatmet wird. Dies führt zu einem veränderten pH-Wert des Blutes, einer veränderten Reizübertragung der Muskulatur und kann sich auf sämtliche Sinneswahrnehmungen auswirken. Schmecken, Hören, Fühlen oder Sehen, individuell kann die Erfahrung dabei ganz unterschiedlich sein. Während des Atmens kommen oft Bewegungen, Emotionen, Töne, Gähnen, Zittern oder andere Arten von freigesetzten Energien vor. Emotionen sind von frühester Kindheit an als Traumata physisch in unserem Körper gespeichert. Bewusst oder unbewusst. Das Faszinierendste für mich auf einer Atemreise ist immer wieder, dass es nicht darum geht, etwas mit dem Verstand zu begreifen, sondern Vertrauen in die Weisheit des Körpers zu haben, der weiß was er braucht. Das anzunehmen, was sich gerade zeigt, ohne es verstehen zu müssen. Ganz im Moment und ganz im Gefühl.

Meine erste Breathwork Session habe ich vor 5 Jahren auf dem Burning Man erlebt. Nach 8 Jahren im Vertrieb hatte ich eine erfolgreiche Karriere im Management hinter mir gelassen, um mindestens 1 Jahr auf Reisen zu sein, ohne nach Deutschland zurückzukommen. Ich war hungrig nach Abenteuern, der Verbundenheit zur Natur und spannenden Begegnungen mit

Menschen auf der ganzen Welt. Auf meinem Roadtrip von Kanada nach Panama hatte mich mein Weg in die Wüste von Nevada geführt. In Black Rock City, einer temporären Stadt mit 80.000 Menschen, die sich hier für eine Woche versammelt hatten, saß ich abends auf meinem Campingstuhl und beobachtete die Dunkelheit, die sich langsam am Horizont ausbreitete. Aus der Stille ertönte plötzlich eine Stimme über die Zelte und Wohnwagen zu mir herüber. Zu schneller und rhythmischer Musik leitete diese Stimme andere dazu an, intensiv zu atmen. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt keine Ahnung was dort passierte, aber ich war sofort wie elektrisiert. Nach einer kurzen Atemphase wurden die Leute aufgefordert ihren Atem anzuhalten und ich war erstaunt, wie außergewöhnlich lange mir diese Pause vorkam. "Jetzt beginnt die zweite von zehn Runden", tönte es über den Lautsprecher. Ohne zu überlegen sprang ich auf und fing an mitzuatmen. Als mir schwindelig wurde hielt ich mich an der Stange unseres Pavillons fest. Überrascht wie mühsam es war mich auf den Beinen zu halten, tauchte ich von Runde zu Runde, tiefer und tiefer ins Fühlen ein. Es war eine starke körperliche Erfahrung. Kribbeln, Vibration, Energie. Noch eine Stunde nach der Atemreise, war mein ganzer Körper wie elektrisiert und ich war fasziniert, über das was ich gerade entdeckt hatte und erleben dürfte.

Wenn ich heute Menschen mit auf eine Atemreise nehme, dann denke ich zurück an diesen Moment, als ich selbst das Geschenk der Atmung erleben durfte. In Deutschland ist das Thema Breathwork noch weitgehend unbekannt. Ähnlich dem Yoga in den 80er und 90er Jahren.

Glücklicherweise gibt es mittlerweile zahlreiche Angebote online und offline und die Atmung findet langsam ihren Platz in der Mitte der Gesellschaft. Sollte dieses Thema neu für Dich sein, dann lade ich Dich ein, damit zu experimentieren. Es gibt quasi nichts, was Deine Atmung nicht beeinflusst, deine Konzentrationsleistung, Deine Ausdauerleistungsfähigkeit und Deine Schlafqualität. In Deinem Alltag kannst Du Atemübungen bewusst dafür einsetzen, um zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken oder abends schneller einschlafen zu können. Pranayama kann hierfür ein wunderbares Tool sein.

Solltest Du Dich auf eine intensivere Erfahrung einlassen wollen, dann finde die richtige Person, um Dich auf Deinem Weg zu begleiten. Es gibt so viele verschiedene Tools und Du kannst nur selbst herausfinden, was Dir aktuell gut tut. Meine Erfahrungen mit Wimhof, dem holotropen Atmen, Buteyko, Freediving, BBTRS und MER, haben mich zu meiner eigenen Art und Weise geführt, Atemreisen anzuleiten. GetHighOnYourOwnSupply® entstand als Workshop für ein Festival vor 3 Jahren und ist ein spezifischer Rhythmus, der Dich über 8 Runden, von Runde zu Runde, immer tiefer und tiefer in Deine Erfahrung führt.

Im Wechsel von Atemphasen und Atempausen wirst Du getragen von Musik und geleitet durch meine Stimme. Du bestimmst Dein Tempo und gehst Deinen Weg. Falls das Thema mit Dir in Resonanz geht, so findest Du auf meiner Homepage einen Link zur kostenfreien Registrierung. Alle meine Sessions leite ich sowohl in englischer als auch in deutscher Sprache an.

Wusstest Du, dass Dein Körper durch eine verstärkte Atmung schlechter mit Sauerstoff versorgt wird? Durch die verstärkte Atmung atmest du mehr Kohlenstoffdioxid ab. CO2 ist das wichtigste Atemgas und essentiell für die Abgabe von Sauerstoff und die Bereitstellung von Energie in den Zellen. Bei längerer Überatmung kannst du eine um 40% reduzierte Sauerstoffversorgung im Gehirn haben. Neben der Abgabe von Sauerstoff ist CO2 noch für das Auslösen des Atemreizes verantwortlich. Stell Dir das vor wie ein Thermostat an der Heizung, das beim Absinken der Temperatur anspringt. Genauso funktionieren chemische Rezeptoren im Atemzentrum, die den Befehl geben CO2 abzuatmen, sobald die Konzentration zu hoch ist. In den Atempausen dauert dies relativ lange und so fällst Du ganz entspannt in einen Zustand der Hypoxie, einen Sauerstoffmangel im Blut. Dein Körper bereitet sich auf den nächsten, lebensnotwendigen Atemzug vor.

Die Gefäße weiten sich um den einströmenden Sauerstoff möglichst schnell und effizient in alle Bereiche des Körpers zu transportieren. Zusätzlich werden Hormone wie Cortisol, Endorphine, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Du spürst ein natürliches High und eine innere Ruhe.

Diesen Zustand bezeichne ich als dynamischen Frieden oder energiegeladene Ruhe. Mach Dir selbst das Geschenk dies für Dich zu entdecken. Eine Breathwork Session kann viele gesundheitliche Vorteile haben. Abbau von Stress, neue Energie oder Klarheit, die kreisenden Gedanken im Kopf beruhigen, zu innerer Kraft und Stärke und zu mehr Erholung, Schlaf und Ruhe finden.

Sei Dir aber bewusst, dass es wie bei jeder intensiven Praxis auch Nebenwirkungen haben kann und suche dir eine:n Lehrer:in, die Dich aufklärt, ausführlich auf Deine Erfahrung vorbereitet, sowie im Anschluss an Deine Atemreise bei Nachfragen zur Verfügung steht.

Breathwork Teacher Training

Das nächste Teacher Training findet vom 05.-14. Mai 2023 statt.

Solltest Du intensiver in das Thema einsteigen wollen und vielleicht einmal selbst Atemreisen anleiten wollen, so melde Dich gerne für ein persönliches Gespräch bei mir.

Du lernst was Deine Atmung beeinflusst, wie Du sie bewusst einsetzen, steuern und trainieren kannst. Ich öffne dir Türen und unterstütze und begleite Dich mit allem, was Du auf Deinem Weg brauchst.

Mehr Infos unter:
www.gethighonyourownsupply.de
IG: @_gethighonyourownsupply_

HORMONFREIE VERHÜTUNG

by Sabine Fallica

Hast Du Dir schon mal Gedanken über hormonfreie Verhütung gemacht?

Im Gegensatz zu den hormonellen Methoden (Pille etc.) beeinflussen die hormonfreien Varianten weder Deinen natürlichen Zyklus noch Deine Fruchtbarkeit. Du lernst Deinen Körper und Zyklus besser kennen, und dieses Wissen hilft Dir nicht nur zur Verhütung, sondern auch, wenn Du später planst schwanger werden zu wollen. Außerdem muss Deine Leber keine Hormone abbauen und es kommt auch nicht zu unerwünschten Nebenwirkungen wie z.B. Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen oder Kopfschmerzen, die Du vielleicht von der Pille kennst.

Ich möchte Dir hier einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der hormonfreien Verhütung geben. Jede Frau sollte am besten mit ihrem Partner zusammen die für ihre Lebenssituation passende Methode wählen, manchmal ist auch eine Kombi aus verschiedenen Möglichkeiten sinnvoll.

Eine Methode sind die intrauterinen Verhütungsmittel, auch als Intrauterinpessare (IUP) bekannt. Zu diesen IUP's zählen die Kupferspirale, die Kupferkette und der Kupferball, die in die Gebärmutter platziert werden. Sie wirken, indem sie Kupferionen freisetzen, die als Spermizid wirken und die Beweglichkeit der Spermien behindern. Des Weiteren wird die Gebärmutterschleimhaut verändert um eine Einnistung des Eies zu verhindern. Sie sind sehr sicher und können von jungen Frauen und solchen, die noch kein Kind geboren haben, verwendet werden. Laut einer Cochrane-Analyse aus dem Jahr 2010 sind IUC's bei der Schwangerschaftsverhütung wirksamer als die Pille.

Weitere hormonfreie Verhütungsmittel sind die sogenannten Barrieremethoden. Dazu zählen das Kondom, Femidom, Diaphragma, Portiokappe, Femcap und Caya. Kondome und Femidome haben einen weiteren

Vorteil: sie schützen nicht nur vor unerwünschten Schwangerschaften, sondern auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten, die weiter verbreitet sind als man allgemein annimmt.

Chemische Verhütungsmittel sind eine weitere hormonfreie Option. Dazu gehören Spermizide und Spermiostatika, die die Mobilität und Anzahl der Spermien reduzieren, um eine Befruchtung zu verhindern. Spermizide können als Cremes, Gele oder Schäume verwendet werden. Diese können jedoch die Vaginalschleimhaut angreifen und Infektionen verursachen. Spermiostatika basieren auf biologischen Wirkstoffen wie Zitronensäure oder Milchsäure, sie schonen die Schleimhäute, sollten jedoch immer in Kombination mit Barrieremethoden verwendet werden. Aktuell wird an neuen Spermiziden geforscht, die sogar vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen sollen.

Eine weitere tolle Alternative ist die NFP (natürliche Familienplanung). Dabei beobachtest Du Deinen Körper und Zyklus, um den fruchtbaren Zeitraum zu bestimmen und kannst mit der symptothermalen Methode eine hohe Verhütungssicherheit erreichen. NFP hat keine hormonellen Auswirkungen, ist kosteneffektiv, erfordert aber ein wenig Übungszeit und du musst gewisse Regeln einhalten. Sie ist ungeeignet unter Hormonbehandlungen und wenn Du kurze oder unregelmäßige Zyklen hast.

Zu allen hormonfreien Verhütungsmöglichkeiten gilt: bei dieser verantwortungsvollen individuellen Entscheidungsfindung solltest Du Dich vorher gut therapeutisch beraten lassen!

Als Heilpraktikerin liegt mir die Frauengesundheit sehr am Herzen. Nach meiner Erfahrung wird das Thema "Natürliche hormonfreie Verhütung" gerade bei jungen Frauen immer wichtiger und interessanter. Die individuelle Beratung in meiner Praxis sehe ich als sehr wichtiges Angebot, das die ärztlichen Kolleg:innen in ihrem Praxisablauf zeitlich oft nicht leisten können. Jede Frau sollte sich mit der für sie passenden Verhütungsmethode wohl fühlen!

Du möchtest Dich von Sabine beraten lassen oder mehr erfahren? Hier ihr Kontakt:

www.sabine-fallica.de
IG: @heilpraktikerin_sabine.fallica

WAS IST EIGENTLICH SYSTEMISCHES COACHING UND WARUM IST ES GERADE IN ALLER MUNDE?

By Roni Lacerda

Egal wo wir hinschauen, in den unterschiedlichsten Magazinen und Zeitschriften, von Lifestyle Magazinen bis hin zu Yoga Zeitschriften, in den sozialen Medien, online wie offline: der Begriff Coaching strahlt uns von überall aus entgegen. Aber was bedeutet das Wort Coaching überhaupt und was beinhaltet die Arbeit eines systemischen Coaches? Bei welchen Themen, Fragestellungen und Problematiken im Leben kann systemisches Coaching ein wertvolles und unterstützendes Tool zur Lösungsfindung sein?

Der Begriff COACH:IN ist - ähnlich wie der Begriff YOGALEHRER:IN - nicht geschützt. Das heißt grundsätzlich kann sich jeder Mensch, der es für dienlich und sinnvoll hält, als Coach:in bezeichnen. Hier schon zeigt sich eine gewisse Problematik, denn schauen wir uns auf den einschlägigen Social Media Kanälen einmal genauer um, lesen wir:

"Coach dich glücklich",
"Zur Traumfigur mit diesem 6 Wochen Coaching Programm",
"spirituelles Coaching für ein erfülltes Liebesleben",
"in 4 Steps zum beruflichen Durchbruch mit Coaching"
"zum sechsstelligen Monatsumsatz durch transformierendes Coaching"

und noch vieles mehr.

Diese Programme sind, meiner Recherche nach, oftmals sehr teuer und werben auf die ein oder andere Art mit einem sogenannten Heilversprechen bei ihren Klient:innen. Das hat zur Folge, dass die Berufsbezeichnung des Coaching oftmals einen unseriösen Beigeschmack bekommt, was ich persönlich unheimlich schade finde, ist Coaching doch ein wunderbares und vor allem sehr kraftvolles Tool zur Selbstermächtigung und Selbsterfahrung.

Halten wir also fest, dass wir unter dem Begriff Coaching zunächst einmal alles finden, von Meditationskursen bis hin zu Jobfindung, von Beratung bis hin zur Seelenarbeit ist unter diesem Begriff alles versammelt.

Da einer meiner Arbeitsbereiche neben Yoga, Atemtherapie und Meditation eben auch systemisches Coaching ist, ist es mir ein Anliegen, mit diesem Artikel den Arbeitsbereich des systemischen Coaches zu definieren und abzugrenzen, um den Leser:innen auf diese Weise zu mehr Klarheit zu verhelfen und ihnen die Möglichkeit zu geben für sich selbst zu entscheiden, ob systemisches Coaching eine sinnvolle Möglichkeit ist, ihren Weg zu begleiten.

Was ist also Coaching?

Etymologisch gesehen stammt das Wort "Coaching" vom englischen Wort "coach", "Kutsche" ab und ist in der englischen Sprache seit 1556 nachgewiesen.

Foto Tina Welther

Coaching also ist derjenige, der "coacht", d.h. derjenige, der das Kutschieren betreibt, der, der den Kutschentransport begleitet und auch der, der junge Pferde als Kutschen-gespann ausbildet. Ein Begleiter also, jemand, der in der Lage ist, ein Gespann zu führen und zu leiten, sich in der Gegend gut auskennt und das Ziel vor Augen hat. Derjenige, der sich darum kümmert, dass die Passagiere der Kutsche zufrieden und wohlbehalten ans Ziel ihrer Reise kommen.

Die ECA (European Coaching Association) definiert Coaching wie folgt:

"Klienten zentriertes professionelles Coaching ist lösungs-, potential- und zielorientierte, gleichberechtigte und partnerschaftliche Beratung und Begleitung, unter Berücksichtigung der persönlich zu entwickelnden Fähigkeiten und Ziele des Klienten. Der gesunde Klient vereinbart die Verwirklichung seiner beruflichen und / oder persönlichen Coaching Ziele.

Das Vorgehen hierbei ist immer vertraulich, autonom, partnerschaftlich und Klienten orientiert. Professionelles Coaching beinhaltet aber auch die Aufarbeitung, Verarbeitung und Überwindung individueller Arbeits- und Lebens-Konflikte, „Missverständnisse und Verwechslungen" in der Kommunikation, Ambivalenzen in Denken und Verhalten, Störungen in Emotion und Reaktion, Neuorientierung und Zufriedenheit für die Zukunft.

Das Erarbeiten eines neuen beruflichen oder privaten Lebens oder die Entwicklung einer neuen Lebens-Biografie kann Bestandteil einer Neuorientierung im professionellen Coaching sein. Auf Wunsch des Klienten kann nicht nur das berufliche, sondern auch das private soziale Umfeld (Familie, Partner, Bezugspersonen) diskret in das Coaching einbezogen werden. Es wird keine Heilbehandlung, keine juristische Beratung und keine Steuerberatung angeboten oder durchgeführt.

"Coaching ist eine Dienstleistung."

Foto Tina Welther

Coaching ist also zuerst mal eine Dienstleistung. Als Coach sind wir dazu da, zuzuhören, wir sind dafür verantwortlich einen Raum zu schaffen, in dem die Klient:innen sich wohl fühlen, unser fachliches Wissen anzubieten und Verantwortung für den Prozess zu übernehmen. Wir sind dazu da, Raum zu halten, um so ein wertschätzendes und respektvolles Miteinander zu schaffen.

Im Coaching begleiten wir Menschen dabei, ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren und lösungsorientiert auf autonome und tragfähige Lösungs-prozesse hinzuarbeiten. Coaching ist eine Methode zur Selbstermächtigung: die Klient:innen entscheiden eigen-ständig und unbeeinflusst vom Coach, welche Veränderungen, Lösungen und Ziele sie anstreben und auch was davon gemeinsam im Prozess verfolgt werden soll. Diese Entscheidungen treffen sie, indem sie sich auf ihr individuelles Erleben, ihre Umwelt, ihre Werte und Bedürfnisse und ihre Fähigkeiten, Kompetenzen und Glaubenssätze beziehen. Der Coach geht unerschütterlich davon aus, dass die Klient:innen selbst ihre eigenen Experten sind, das heißt, sie haben all das, was sie für ihre Lösung brauchen, schon in sich, vielleicht noch nicht erkannt, aber mit Sicherheit vorhanden.

Es heißt auch, dass die Klient:innen genau wissen, was ihnen gut tut und was nicht. Im Coaching arbeiten wir mit gesunden Menschen.

Unsere eigentl. Rolle im Coaching ist es also, Prozesse zu begleiten, die richtigen Fragen zu stellen, zuzuhören und unseren Klient:innen

durch verschiedene Tools bei ihrer Suche zu helfen. Das Finden von Antworten überlassen wir als Coach vertrauensvoll den Klient:innen selbst.

Was ist Coaching nicht?

Zur einfacheren Abgrenzung zu anderen Berufsfeldern möchte ich kurz darauf eingehen, was Coaching nicht ist und wie es sich von anderen Berufen unterscheidet. Das wohl auffälligste Unterscheidungsmerkmal zu anderen Berufsfeldern liegt darin, wer für die Lösung verantwortlich ist. Wie ich oben schon beschrieben habe, liegt diese Verantwortung im systemischen Coaching ganz klar bei den Klient:innen; sie sind die Expert:innen und nur sie können entscheiden, was gerade richtig für sie ist und wohin ihr Weg gehen soll.

Die Voraussetzung hierfür ist, dass wir im systemischen Coaching, anders als zum Beispiel in der Psychotherapie, mit gesunden Klient:innen arbeiten. Gesund in diesem Zusammenhang heißt, dass die Klient:innen in der Lage sind, autonom ihren Alltag zu gestalten und weder sich noch andere in Gefahr bringen. Diese Abgrenzung ist enorm wichtig, denn ein Coach hat weder die Kompetenz noch die Werkzeuge an der Hand, sich mit pathologischen Aufgabenstellungen zu befassen. Coaching beschäftigt sich nicht mit psychischen Krankheiten (Psychotherapie). Coaching ist keine Beratung, bei der Ratschläge und Empfehlungen ausgesprochen werden. Coaching ist nicht Mediation, in der sich zwei Konfliktparteien gegenüberstehen und eine win-win-Situation erarbeitet werden soll.

Coaching ist auch kein Training, in dem Wissen vermittelt und durch verschiedene Übungen und Aufgaben einstudiert wird und zuletzt ist Coaching weder Supervision, bei der Beratung im beruflichen Kontext im Vordergrund steht, noch Mentoring, das Menschen im Beruf fördert und begleitet.

Foto Tina Welther

Kurz gesagt:

systemisches Coaching hat das Ziel, Veränderungen zu finden, die für DICH passen, weil Du der Experte für Deine eigene Lösung bist. DU alleine entscheidest, welche Ziele und Veränderungen Du anstrebst und welche Lösungen Du verfolgen möchtest. Systemisches Coaching arbeitet mit Deinem intuitiven und angeborenen Wissen, Deinen Ressourcen und deiner Kompetenz. Der systemische Coach ist Prozessbegleiter, der Dir unterschiedlichste Fragen stellt und Dich mit Systematik, Vertrauen und Integrität auf deinem Weg zum angestrebten Ziel unterstützt.

Systemisches Coaching unterstützt dich dabei:

- Veränderungsprozesse einzuleiten und umzusetzen
- Raum für Perspektivwechsel zu schaffen
- Konflikte und Krisen im Innen und im Außen zu bewältigen
- Stärken stärken und Schwächen schwächen
- alte Glaubenssätze und Muster loszulassen
- persönliche und berufliche Herausforderungen und Ziel anzugehen
- dein Potential zu erkennen und es voll auszunutzen

Um den Bogen zurück zu einem Artikel in einem Yoga- und Wellness Magazin zu schlagen, finden wir viele Parallelen zur Welt von Yoga, Mindfulness und Co., wenn wir uns die Themen und auch die “Einsatzbereiche” des systemischen Coachings anschauen.
Systemisches Coaching ist eine wundervolle Methode, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, mehr über sich und seine Verhaltensmuster zu erfahren und sich immer wieder auf den Weg zu machen, egal zu welchem Ziel.

Falls Du systemisches Coaching live erleben möchtest, melde Dich gerne bei mir (roni@thesanctuary.me) und wir vereinbaren einen Termin entweder bei mir im ‘The Sanctuary’ in der Maxvorstadt in München oder online via Zoom.

Interessiert Du Dich vielleicht sogar für diesen Berufszweig lege ich Dir von ganzem Herzen meine Ausbilderin Cary Buraty vom Campus am See (willkommen@campus-am-see.de) ans Herz.

YOGA-BUSINESS-COACHING. MEIN UND DEIN WEG ZUM ERFOLG. UND AUF DIE MALEDIVEN.

by Andrea Szodruch

Da war er nun also: Der Lockdown 2020. Niemand durfte mehr Yogakurse oder Personal Trainings geben und uns wurde verboten zu arbeiten. Wie bitteschön sollten wir denn nun unseren Lebensunterhalt verdienen?

Vielleicht erinnerst Du Dich auch noch daran und wusstest nicht, was Du tun solltest? An diesem Punkt gab es zwei unterschiedliche Arten von Menschen. Die einen steckten den Kopf in den Sand und waren wie in einer Schockstarre, die anderen suchten nach Lösungen. Zu diesen zählte auch ich und ich war zu dem Zeitpunkt sehr froh, dass ich vor einigen Jahren damit begonnen hatte, meine Yoga- und Fitnessbusiness online aufzustellen.

Was bedeutet das?

Ich habe einen Blog erstellt, darauf regelmäßig Beiträge gepostet, einen Podcast ins Leben gerufen und einfach begonnen mich zu zeigen. Dazu kam dann ebenfalls der Aufbau meines Instagram Kanals. Immer mehr habe ich mich in das Thema Online Marketing und Social Media eingearbeitet. Warum?

Weil ich schon damals tief in mir gespürt habe, dass ich frei und unabhängig sein wollte. Arbeiten zu können wann und wo ich möchte, das war immer mein Traum. Meine Tätigkeit als Personal Trainerin und Yogalehrerin hat mich damals fast ausgebrannt. Ein Kollege erzählte mir zu der Zeit von dem spannenden Thema Online Marketing und da ich mich sehr schnell für Dinge begeistern lasse und immer offen für neue Wege war, habe ich begonnen, mich mit diesem Thema zu beschäftigen. Und siehe da...es dauerte nicht lange, da kam der erste Verkauf eines Fitnessprogrammes rein, welches ich über meine Webseite beworben hatte.

Da dachte ich mir: „so ein Programm kann ich auch erstellen“, und begann, meinen ersten Online Kurs zu kreieren und ihn an meine Instagram Community und Newsletter Liste zu verkaufen. Dadurch konnte ich meine Kursstunden und Trainings nach und nach reduzieren und mir ein Stück Freiheit zurück holen.

Zum Zeitpunkt des Lockdowns entstand in mir innerhalb kürzester Zeit die Idee mein ganzes Wissen an andere Trainer- und Yogakollegen weiter zugeben und ihnen zu helfen, ihr Business Online aufzubauen, Social Media zur Plattform der Sichtbarkeit und zum Aufbau einer Community zu nutzen (Welche dann ihre Kurse bucht) und somit aus der „Zeit-gegen-Geld-Falle“ und dem Gefühl des Stress- und Hustle doch nicht genug Geld zu haben, heraus zu kommen. Vor allem aber auch, sich unabhängig zu machen von den Dingen, die zu der Zeit geschehen sind.

Heute nach über 2 Jahren ist diese Tätigkeit mein Hauptjob und ich liebe es, mein Wissen an andere weiter zugeben und ihre Herzensbotschaft in die Welt zu tragen. Dazu betreibe ich noch mein Online Yoga Studio den Yoga Fit Club mit einer Vielzahl an Yogavideos zu unterschiedlichen Themen um Deine Yogapraxis zu vertiefen.

Diese Zeilen schreibe ich gerade von den Malediven und auch das kann für Dich möglich sein, wenn Du Dich traust, für Dich loszugehen, Dich der Welt zu zeigen und an Dich zu glauben. Es ist so viel möglich.

Andrea unterstützt Yogalehrer/-innen dabei ihr Business online oder offline aufzubauen und Instagram erfolgreich als Marketingkanal zu nutzen.

Auf ihrem Kanal andrea_yogabusiness
findest Du viele Infos und Tipps zum Thema Online Business und Instagram und kannst dir einen Eindruck machen, ob Du Lust hast, Dich von ihr begleiten zu lassen.

Ihr aktuelles Mentoringprogramm findest Du hier:
https://www.andrea-szodruch.de
IG: @andrea_yogabusiness

NATUR – COACHING IN DER LICHTZEIT

Finsterau, 29. Januar 2023, by Anne Heike Dietzl

Hier sitze ich an meinem großen Wohnzimmerfenster im LICHTZEIT Haus und schaue hinaus in eine sonnendurchflutete, zauberhafte Winterlandschaft. Nach ein paar Tagen voller diffusen Lichts und grau-dunkler Wolken ist die Sonne wieder da. Was für eine Freude! Was für ein wunderschönes, magisches Bild: fester, dicker Raureif liegt über den Bäumen und Sträuchern und macht sie zu großen, zeitlosen Wesen aus einer anderen Welt, die im Sonnenlicht strahlen und glitzern. Und die mir zurufen: Schreib' aus dem Herzen heraus! Ich habe mir heute genau diesen Platz gesucht, um es für Euch, liebe Leser:innen des Namaste to Go Magazins, auf den Punkt zu bringen:

Was ist Natur-Coaching und was bewirkt es? Aktuell, wo es so viele Coaching-Strömungen und Richtungen gibt, ist diese Frage legitim und wichtig. Warum sollte ich mich für ein Natur-Coaching entscheiden und nicht für ein systemisches Coaching oder ein Business-Coaching, oder..?

Meine Wahl für Coaching in der Natur hat meine Seele getroffen. Bestimmt schon vor vielen Jahrzehnten, denn mit der Natur war ich schon als Kind sehr verbunden.

Foto Caro Dirscherl

Meine Großmutter war eine Kräuterhexe, wenn ich das so sagen kann. Sie schwörte auf den Holunder, die Lindenblüten und die Brennnessel und verehrte ihre Heilwirkungen. Sie nahm mich mit in den Wald zum Schwammerl Suchen und mit in die Berge unterhalb des Wilden Kaisers. Heute bin ich ihr sehr dankbar dafür, als Kind murrte ich auch mal, wenn es hinaus in die Kälte ging. Aber meine Großmutter hat mich daran erinnert, was meine eigentliche Natur ist. Das „in der Natur Sein" ist meine Natur.

Seit mehr als zehn Jahren begleite ich Menschen in ihren beruflichen und persönlichen Veränderungsprozessen. Meine Arbeit als selbstständige Karriereberaterin, Coachin und Trainerin liebe ich sehr. Ich darf viele Menschen aus den unterschiedlichsten Berufen und Fachbereichen, unterschiedlichsten Alters und von Nah und Fern kennenlernen. Jetzt finde auch ich mich – im bayerischen Wald, wo ich das LICHTZEIT Haus vor zwei Jahren erworben habe und immer noch die „Zuagroaste", die Fremde, bin – in einem ziemlich intensiven Veränderungsprozess wieder. Die Natur ist mir dabei eine treue Begleiterin, steht bedingungslos an meiner Seite, ist immer da, jeden Tag anders, dabei immer offen, mich aufzunehmen, mit allem, was ich gerade mitbringe, ob leicht oder schwer.

Die Natur als idealer Coaching-Rahmen: Meine Beratungen und Coachingssessions führte ich in den letzten Jahren meistens in Büroräumen in der Stadt durch, in München. Für Workshops und Trainings bin ich oft an Hochschulen und Universitäten oder in Firmengebäuden, in großen Räumen zumeist, mit viel Technik und neonhellem Licht. Während der Corona-Pandemie habe ich sehr viele Online Sessions in meinem Home Office

viele Stunden vor meinem Laptop gesessen. Jetzt, wo ich jede Woche mehrere Tage hier im Wald draußen bin, und bereits einige Coachings im Wald durchgeführt habe, ist es für mich glasklar. Die Natur bietet mir den idealen Coaching-Rahmen!

Sofort muss ich an mein letztes Natur-Coaching hier in der LICHTZEIT denken: Wir gehen aus dem Haus, sind erst ein paar Schritte unterwegs, da beginnt meine Klientin tief zu atmen. Später erzählte sie mir, dass es ganz automatisch geschah, und sie sich wunderte, was ihr Körper spontan machte. Was sie erlebt hat, was ich jedes Mal erlebe, wenn ich rausgehe, ist: Die Natur bringt uns auf rasante Weise ins Hier und Jetzt zurück. Unsere Körper reagieren spontan, beginnen tiefer zu atmen, zu spüren. Unsere Sinnesorgane reagieren, wir riechen, hören und sehen klarer. Alles in uns kommt in den Fluss, neben der körperlichen Ebene auch die emotionale Ebene, die für einen Coachingprozess so wichtig und wertvoll ist. Und das Alles passiert praktisch von allein, unbewusst, ohne dass ich mich anstrengen muss

Die Natur als Spiegel und Verstärker. Gestern war ich im Austausch mit meiner engsten Freundin aus Schulzeiten. Wir sind seit letztem Jahr wieder in Kontakt, in einem sehr wertvollen und intensiven Teilen unserer Erfahrungen. Ich erzählte ihr von diesem Artikel, den ich über den Nutzen und die Wirkung von Natur-Coaching schreiben möchte. Sie arbeitet in einem Hospiz und erzählte mir, dass sie letztes Jahr im Sommer einige Bewohner des Hospiz auf die Terrassen gebracht hätten und meinte: „Die Natur bringt uns sofort mit unserer eigenen Natur in Verbindung“. Der Satz hat mich sofort berührt. Er trifft ins Schwarze: Die Natur erinnert uns in all ihrer Schönheit und Vollkommenheit, aber auch mit ihren Schattenseiten an unsere eigene Natur. Und sie tut das mit einer ungehörigen Klarheit und Direktheit, die kaum irgendwo sonst zu finden ist.

Wir sind immer Teil der Natur gewesen, jedoch leider haben wir mit unserer industriellen und digitalen Art zu leben, unseren Kontakt mit der Natur mehr und mehr verloren (oder sehr stark reduziert) und damit auch uns ein Stück weit verloren. Das Wunderbare jedoch ist, dass wir diesen Kontakt sehr schnell wieder herstellen können, indem wir in die Natur hinausgehen.

Die Wirkung der Natur im Coaching. Was ich hier im hintersten Eck des Nationalparks bayerischer Wald, wo die Natur so unberührt und wild ist, mit mir selbst und meinen Klienten erlebe, ist tatsächlich groß: die Natur wirkt und bringt mich zu mir zurück, zu meinem stärksten Ich, öffnet meine Kreativität und meine innere Weisheit.

Wie das konkret geht? Ich stelle eine Frage, und gehe mit dieser Frage oder diesem Thema hinaus in den Wald. Was dort passiert, ist eine ganz unmittelbare, ungefilterte Begegnung mit mir selbst in Bezug auf mein Thema.

Foto Caro Dirscherl

In der Stille und Ruhe der Natur, des Waldes erkenne und sehe ich mich mit meinen starken und meinen schwachen Seiten, erkenne und spüre neue Möglichkeiten in mir ganz klar und unmittelbar. Ich sehe einen Baum, der mich an mich erinnert. Ich finde einen Ast, ein Blatt, einen Stein, der meinen Zweifel in eine Form bringt. Mit dem ich meine Angst genau beschreiben kann, viel genauer und klarer, als vorher, wo er ein diffuses, unangenehmes Etwas in mir war. Er bekommt eine konkrete Form, eine Farbe oder einen Geruch und diese Aspekte kann ich leicht beschreiben, wenn ich ihn rieche und spüre. Dies ist schon der erste Schritt, der das Thema leichter und freier macht.
Wenn ich als Coachin diesen Prozess begleite, unterstütze ich meinen Klienten, indem ich einen bestimmten Weg und Ort wähle, mir passende Übungen überlege, die wir auf diesem Weg und an bestimmten Orten machen. In einem Vorgespräch habe ich mir davor die wichtigsten Informationen zur aktuellen persönlichen Situation und dem Thema geholt. Der Weg bekommt eine bestimmte „Dramaturgie“, er beginnt meistens mit einer Etappe der Stille und der inneren Einkehr, um sich einzustimmen, auf das, was es zu bearbeiten gilt. Diese gemeinsame Stille zu Beginn einer Session erfahre ich als sehr wertvoll: sie schenkt Fokus und Konzentration auf das Wesentliche.

Ob vorbereitet oder spontan, die Natur, der Wald schenkt auf einer Coaching Session die Möglichkeit, anzuhalten, und das, was wir an diesem Ort finden, in den Coaching Prozess einzubinden. Es gibt Orte, die mit ihren Baumstümpfen wie Versammlungsorte wirken, die für eine Aufstellungsarbeit wie gemacht sind.

Es gibt große Flecken mit Moos, die zum Hinlegen, Ausstrecken einladen, und der Coachee mit diesem Moosbad spüren kann, wie ihn die Erde trägt und neues Vertrauen finden kann. Dies sind zutiefst wirkungsvolle Erfahrungen, die uns wieder mit uns selbst und wertvollen Ressourcen in Kontakt bringen und damit im Inneren Festgehaltenes wieder in Bewegung kommen kann.

Die Natur als Türöffner zur inneren Weisheit. Mit diesem sich Verbinden mit der Natur, öffnet sich ein weiteres Tor. Das sich Einlassen und das intensive im Hier und Jetzt sein führt fast automatisch in das eigene Innerstes, in einen Bereich, in dem die passende Lösung für die Frage, das Thema, die Blockade wartet. Sie kommt aus der eigenen inneren Weisheit, und ist immer die beste Antwort auf die Frage, die ich als Coachee gestellt habe. Wie oder woher weiß man das? Es sagt mir das untrügliche, klare Gefühl, das sich in mir auftut und mir zu Verstehen gibt: Das ist es, das ist die Lösung, so mache ich es!

Die Rolle des Natur-Coach. Ein Coach leitet seinen Klienten durch diesen Prozess und gestaltet ihn bewusst durch Reflexionsübungen und achtsame Fragen im richtigen Moment, die helfen, noch Unerkanntes aufzudecken, neue Ressourcen zu Tage zu fördern und einen Perspektivwechsel einleiten. Der Coach wählt den Weg, sucht die Orte bewusst oder spontan, um den individuellen Lösungsprozess zu unterstützen. Er/ sie gibt Feedback, konstruktiv und wertschätzend, und kann dadurch wichtige Punkte hervorheben und ins Bewusstsein bringen. Die Lösung – das Annehmen der aktuellen Situation, ein neuer

Foto Caro Dirscherl

Blickwinkel oder eine neue Verhaltensstrategie – steht dann am Ende eines Weges, dessen Geschenke Erkenntnis und Lösung sein können.

Themen für ein Natur-Coaching. Jedes Thema ist in der Natur willkommen, ob beruflich oder persönlich, groß oder klein, lang getragen oder vor kurzem entstanden. Die Natur ist in ihrer Vielfalt großzügig und es ist ihr egal, wer du bist und was du mitbringst. Sie spiegelt dich, ohne dich zu werten. Sie schenkt dir Kraft und Stille, um Schmerzhaftes annehmen zu können. Sie inspiriert dich und zeigt dir neue Strategien, zum Beispiel beim Anblick eines Ameisenhaufens mit Millionen emsiger Ameisen oder einer perfekt-unperfekten Eisblume vor deinen Füßen. Als Natur-Coachin und Karriereberaterin mit vielen Jahren Erfahrung ist für mich jeder Mensch mit seiner Geschichte neu und ein Geschenk.

Meine Aufgabe sehe ich darin, einen offenen, vertrauensvollen Raum zu schaffen, in dem Menschen ihre Lösung aus sich heraus finden, die sie ruhiger, entspannter und zufriedener machen. Genau dafür habe ich das LICHTZEIT Haus gesucht, das als Ort des Rückzugs für Coachings in der Natur wie geschaffen ist. Wenn du dich jetzt angesprochen fühlst, ein Thema in dir arbeitet und du spürst, dass du es an einem besonderen Ort mit mir bearbeiten möchtest, dann freue ich mich sehr! Ruf' mich an oder schreibe mir eine Mail. Du bist hier in der LICHTZEIT herzlich willkommen!

Deine Anne

Alles Weitere über Anne findest du hier:
www.lichtzeit.jetzt
IG: @anne_dietzel

Foto Caro Dirscherl

STRESSMANAGEMENT & YOGA

by Flowing Art

"**Yoga citta vritti nirodha“ - YOGA ist das zur Ruhe bringen der Gedankenwellen im Geist.**

Also ist demnach, alles was dieses nicht tut, kein Yoga? Nicht immer sind es dieselben Methoden, die uns als Menschen wirklich innerlich zur Ruhe bringen und nicht immer wollen wir überhaupt an diesem Punkt ankommen. Warum nicht jeder Mensch sich entspannen möchte? Weil viel Stress in dem Sinne funktional ist, dass er uns ablenkt von dem, was wir weder sehen noch verändern wollen. Wenn wir also mit dem Stress einen Deal eingehen, dann wird es manchmal schwierig, wirklich loszulassen.

Kennst Du das vielleicht? Es wäre soweit auch kein Problem, jedem seinen Stress zu lassen, wenn Stress auf biochemischer Ebene nicht gleich oxidativer Stress wäre und oxidativer Stress nicht die Bildung von Freien Radikalen fördern würde, und diese wiederum uns langfristig nicht immer schwächen würden, oder eben gar eine Krankheit hervorrufen.

Stressmanagement lohnt sich also, Yoga lohnt sich, und das noch ganz unabhängig davon, dass hinter dem Stress, in der wirklichen Ruhe, in der Meditation eben auch noch so manches Fantastisches auf dich wartet. Dort sagt man, ist der Ort, an dem du dich reprogrammieren kannst, an dem Du inneres Glück findest, oder gar erleuchtet wirst, was das auch immer im Einzelnen für dich bedeuten mag.

Yoga ist also nach dieser Definition all das, was dir diese innere Stille ermöglicht, sei es ein Atemzug, eine Energiebehandlung oder ein Spaziergang. Und da es eben genau für Dich einen Dir ganz eigenen Zugang zu diesem inneren Raum gibt, haben wir uns mit unserem Projekt **FLOWING ART** darauf spezialisiert, Dich dabei zu begleiten, Deinen eigenen Zugang zu finden und auch zu nutzen.

All unsere spezialisierten Angebote findest Du hier:
https://flowingart.de/
IG: @flowingart.de oder flowing.jasmin & kaitreude

ENJOY THE YIN IN A YANG WORLD

by Christina Hoffer

Women Circle sind vor allem eine Reise zu dir selbst

In Zeiten von “schneller, weiter, besser" sind Women Circle ein Raum für alle Frauen – ein Ort der Weiblichkeit, ein Raum abseits vom Alltag, in dem Du Deine Rollen ablegen kannst und einfach sein darfst, wie Du bist.

In einer Welt, in welcher der gehört wird, der am lautesten ist, nur eine Germany´s Next Top Model werden kann und wir bei Bauchkrämpfen mit Ibuprofen den Tag im Büro irgendwie überleben, habe ich mich gefragt, ob es wirklich nur die Yogamatte als Safe Space für Frauen gibt. Ein Ort, an dem ich mit mir alleine einfach mal so sein kann, wie ich bin. Selbst in manchen Yogastudios hatte ich das Gefühl, dass in der Praxis ein gewisses Vergleichen zwischen den Yoginis und eine körperfixierte Praxis fernab von „Spüren“ gelehrt wird.

Ich wollte mehr – Verbindung zu mir und Verbindung zu anderen Frauen. Ich wollte die pure Weiblichkeit spüren. Und da kamen sie in mein Leben: Women Circle.

Es ist eigentlich nichts Neues, dass sich Frauen zum Austausch versammeln, um sich gegenseitig zuzuhören und miteinander zu verbinden. Auf der ganzen Welt gab es diese rituellen Zusammentreffen immer schon. Und berechtigterweise haben sie es bis in die Gegenwart geschafft. Dabei haben sich Women Circle im Lauf der Zeit natürlich verändert. Aber die Idee hinter dieser Verbindung ist bis heute dieselbe: Einander zuhören und sich gegenseitig zu unterstützen. Darüber hinaus sind sie für mich noch mehr geworden. Mein Safe Space – meine Zeit nur mit mir, meinem Körper und Frauen in völliger Ruhe und ohne etwas „zu müssen“.

Vielleicht hast Du schonmal von Women Circle gehört, es war Dir aber irgendwie immer zu esoterisch oder Du hast dich nicht getraut?

Ein Women Circle hat nichts mit hoher Esoterik oder verrückten Hippie-Frauen zu tun. Auch immer mehr Yoginis erleben diese Circle, in denen ehrlicher Austausch und Heilung stattfinden kann, als Bereicherung. Für mich sind sie die perfekte Ergänzung meiner Yogapraxis – ein Weg meine eigene Weiblichkeit besser zu spüren, zu stärken und vor allem, um mich wertfrei mit anderen Frauen auszutauschen.

Warum mache ich diese Women Circle?
Ich glaube, dass es in der heutigen Welt wichtiger denn je ist, mit seiner weiblichen Seite in Kontakt zu kommen. Für mich bedeutet das, dass wir alle Aspekte des Frauseins annehmen, von unserem Körper und unserem Zyklus bis hin zu unserem emotionalen und

spirituellen Selbst und dass wir über traditionelle Vorstellungen von Weiblichkeit hinausgehen. Indem wir unsere Weiblichkeit erforschen, können wir wieder erlernen, unserer Intuition zu vertrauen und unsere ur-eigene Kraft zu finden. Die weibliche Kraft in uns ist so stark – und ein Women Circle ist der perfekte Ort, um diese Reise zu sich selbst zu starten.

Für wen ist ein Frauenkreis das Richtige?

Ein Frauenkreis ist für jede Person, die sich als Frau fühlt und als Frau gesehen werden möchte, die neugierig ist, die zahlreichen Aspekte der weiblichen Kraft kennenzulernen, die sich selbst besser kennenlernen und sich mit ihrer weiblichen Essenz verbinden möchte. Hier verbindest Du Dich nicht nur mit anderen Frauen, sondern vor allem mit Dir.

Cacao Ceremony, Women Circle & Soundbath

Ich kombiniere alle meine Circle mit einer Cacao Ceremony. Diese weibliche Pflanze, die Ruhe und dennoch die Kraft dieses Rituals sind für mich der Einstieg, um einen Kreis zu eröffnen.

Jeder Women Circle steht unter einem Motto – ob Selbstliebe, Heilung, die eigene Weiblichkeit, oder etwas ganz anderes.

Wir kommen an, es gibt Impulse wie Meditation, Geschichten, Journaling oder was das Thema gerade anbietet. Wir tauschen uns aus – Du kannst aber auch still und nur mit Dir sein. Jeder Frauenkreis wird mit einem Soundbath geschlossen, in dem Du einfach nur sein darfst.

Ich bin Christina. Yogalehrerin, Klangtherapeutin und ich biete mit Leidenschaft Cacao Ceremonies und Women Circle in meinem Studio „The Secret Garden“ an. Ich möchte Dir einen Ort bieten, um Dich zu erden, zu entspannen und Dich zu spüren – eine Oase der Leichtigkeit und des Seins.

Mehr über Christina findest du hier:

www.the-secretgarden.net
IG: @the.secret.garden_christina

VON DER ANGST, SICH SELBST ZU VERTRAUEN

by Katrin Krappweis

Es gibt eine Ressource, die tief in uns lebt. Eine Quelle, zu der nicht allzu viele Menschen Zugang haben, wie es scheint. Eine Verbindung, die darüber entscheidet, ob wir „überleben" oder lebendig sind. Ob wir starr oder flexibel sind. Ob wir angepasst oder frei sind. Ob wir den Wind der unbekannten Zukunft bewusst und tief in uns ein-atmen, oder an den Konstrukten einer im Kopf erbauten Zukunft oder Vergangenheit festhalten, um Sicherheit zu beziehen.

Diese Ressource nennt sich VER-TRAUEN.

Je tiefer diese Verbindung, desto lebendiger unser Leben. Desto reicher unser Leben. Desto mehr Hingabe, die wir fühlen.

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich nicht mehr wusste, wie sich Vertrauen anfühlt. Ich hatte es scheinbar verlernt und war den ganzen Tag damit beschäftigt, mich zu regulieren, um keine Panikattacke zu bekommen. Ich war den ganzen Tag damit beschäftig, jenen Dingen aus dem Weg zu gehen, die Angst in mir fühlbar machten. Ich hatte nur eine Wahl: MICH IMMER MEHR VOM LEBEN ABZUSCHNEIDEN.

Mein Lebensraum wurde immer kleiner. Denn die Angst bahnte sich ihren Weg. Machte kein Halt. So sehr ich auch versuchte, ihr aus dem Weg zu gehen.

An jeder Ecke, in jeder Begegnung, jedem ausgesprochenen Satz und kleinsten Veränderung lauerte sie.

Die Dinge sind, was sie sind. Die Wahrnehmung entscheidet darüber, was sie werden.

Und vielleicht kommt Dir das gerade bekannt vor. Wir nutzen unzählige Strategien, um Angst und Un-wohlsein nicht fühlen zu müssen.

Wir nutzen unzählige Betäubungsmittel, die uns am Ende des Tages bei genau einer Sache unterstützen: UNS SELBST NICHT ZU BEGEGNEN. Denn das, was du fühlst, ist ein Teil von dir. Allem, dem wir versuchen aus dem Weg zu gehen, um bestimmte Gefühlsfacetten zu vermeiden, um den Phantomschmerz einer erfahrenen Vergangenheit zu betäuben, erzählt in Wahrheit die

Geschichte davon, sich selbst nicht fühlen zu dürfen. Angst, vor seiner eigenen Tiefe zu haben. Sich selbst von seiner eigenen Lebendigkeit abzuschneiden.

Tief in Deiner DNA schlummert ein Potenzial, dass darauf wartet, von Dir entdeckt und aktiviert zu werden.

Der Beginn von allem, ist VERTRAUEN. Vertrauen in Dich, Dich halten zu können. Vertrauen in Dich, Dich führen zu können. Vertrauen in Dich, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Vertrauen in Dich und das Leben selbst.

Ich spreche hier nicht von dem vermeintlichen Vertrauen, dass wir BEZIEHEN, wenn wir eine sichere Partnerschaft haben. Das wir beziehen, wenn wir genug Geld auf dem Konto haben. Das wir beziehen, wenn wir einen sicheren Job haben.

Ich spreche von dem tiefen Urvertrauen, dessen tiefe Verbindung oder nicht-Verbindung sich in jenen Momenten offenbart, in denen NICHTS NACH PLAN läuft. In jenen Momenten darfst du den Spiegel der Wahrheit erkennen und beginnen, mit jedem Schritt den du gehst, in dein SELBST-VERTRAUEN zu investieren. Es lohnt sich...

Denn Deine Träume warten auf Dich. Warten darauf, dass Du endlich beginnst, ihnen Leben einzuhauchen.

Wie du Katrin erreichst:
IG: @katrinkrappweis

Zur kostenfreien Meditation

"**Hinter dem, was Du versuchst zu umgehen, wartet das, wonach Du Dich sehnst"**

Ur-Vertrauen ist eine Ressource, die uns allen zur Verfügung steht. Oft ist diese, auf Grund unserer vergangenen Erfahrungen, verschüttet und wir haben das Gefühl, keinen Zugang mehr zu bekommen. Die meisten versuchen genau in solchen Momenten Vertrauen durch ihr Außen zu beziehen: In Form einer Partnerschaft, eines Jobs, in Form von Lob und Anerkennung.

Doch dieses "Vertrauen", das wir von Außen beziehen, bringt uns in eine Art Abhängigkeit. Denn was passiert, wenn die äußere "Sicherheit" weg bricht? Genau! Die innere Unsicherheit wird fühlbar.

Genau an diesem Punkt setze ich in meiner Arbeit an. Die Verbindung zur Ressource URVERTRAUEN wieder herstellen, mit dem ersten Schritt: Die Verbindung zu sich selbst wieder fühlbar(er) machen.

„DETOX“: KANN MAN EINEN KÖRPER ENTGIFTEN?

Ich möchte mich einem "Kunstbegriff" der Yoga- und Gesundheitsszene widmen, nämlich soll es um Detox gehen. Wie immer wird dieses Thema von mir rein von der physiologischen Seite beleuchtet. By Eva Cycle.

Denn vorab: Ich glaube an gesunde Ernährung, an das "Du bist, was Du isst", und jeder von Euch wird bestätigen, dass man sich nach einer großen Pizza zum Abendbrot anders fühlt als nach der leichten Gemüsepfanne. Soll ich auch noch den morgendlichen Kater nach zu viel Alkoholgenuss erwähnen...!? Gegen ein vernünftiges Innehalten (ohne dem Körper hierbei etwas vorzuenthalten) ist also nichts einzuwenden. Gegen die Vermarktung, die solche Detox-Kuren und zahlreiche, zumeist grüne Säfte erfahren haben, aber schon.

Der Begriff Detox ist nicht geschützt und besitzt keine einheitliche Definition. Seit 2017 darf er nicht mehr für Produkte verwendet werden, die keine gesundheitsbezogene Wirkung haben (siehe entsprechendes Urteil vom Bundesgerichtshof). Und schon 2015 hat das Landgericht Düsseldorf festgelegt, dass eine Kräutertee-Mischung nicht länger mit dem Begriff "Detox" werben darf, da hiermit eine gewisse Wirkung auf den Körper suggeriert werden würde. Da diese Wirkung wissenschaftlich nicht belegt werden konnte, war die gesundheitsbezogene Angabe ab sofort nicht mehr zulässig.

Aber zurück zum Thema, denn hier soll es um Yogastunden gehen, die in München meist nach dem Oktoberfest oder den genussreichen Weihnachtsfeiertagen wie Pilze aus dem Boden sprießen und die dem Teilnehmer schon im Kursnamen "Detox" oder "Entgiften" versprechen oder zumindest suggerieren. Diese Yogastunden sind meist durch eine Vielzahl von Rotationshaltungen geprägt und tatsächlich kommt man bei Twists mehr ins Schwitzen als sonst (dies sind aber keine Entgiftungsprozesse, sondern die Tatsache ist ganz einfach muskulär erklärbar!).
Hot-Yoga-Kurse werden ebenfalls von Haus aus gerne mit dem Schlagwort Detox beworben, was bei der genauen Untersuchung der Hauptbestandteile von Schweiß, der zu mehr als 99% aus Wasser besteht, allerdings gar nicht stimmen kann.

Physiologisch ist es genau anders herum: Der Körper entgiftet uns, nicht wir unseren Körper! Natürlich können wir unseren Körper in seiner Funktion immer unterstützen und entlasten, aber die Arbeit übernehmen bei einem gesunden Menschen die inneren Organe mit Hilfe

Foto Tina Welther

ausgeklügelter Mechanismen: Unerwünschte Stoffe werden über Leber (im Team mit der Galle), Nieren, Darm, Haut und Atmung ausgeschieden. Die zentralste Rolle spielt definitiv die Leber, die am Stoffwechsel von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen und an der Speicherung von Vitaminen und Spurenelementen maßgeblich beteiligt ist. Das Organ gilt daher als echte Chemie-Fabrik unseres Körpers. Giftige Stoffe werden hier aufgespalten und auf Ausscheidung programmiert.

Ist der Körper in der Durchführung seiner Ausscheidungsprozesse nicht mehr selbstständig in der Lage, liegt eine Krankheit vor und der Körper braucht kein Detox-Yoga, sondern medizinische Hilfe. Die Dialyse ist hier ein sehr bekanntes Beispiel. Im Fall von echten, akuten Vergiftungen bekommt man ein Gegenmittel verabreicht.
Dioxine und toxische Schwermetalle wie Blei können sich im Körper ansammeln, aber es gibt keinerlei wissenschaftliche Belege dafür, dass "Detox" bei derartigen Vergiftungen helfen kann. Solche Stoffe müssen professionell ausgeleitet werden. Während also die Variation an Detox-Diäten und -Produkten immer weiter zunimmt, hat die Wissenschaft bisher weder Schlacken im Körper nachweisen, noch einen Nutzen von Detox-Kuren belegen können.

Um das Thema abzurunden, möchte ich zusammenfassen. Das Stundenbild "Rotation" ist auch fester Bestandteil meines Programms und begegnet Dir im gewohnten Sieben-Wochen-Zyklus.
Solche Kurse können Deinen Stoffwechsel und die Durchblutung der inneren Organe anregen. Außerdem wird gezielter als sonst Stress abgebaut und die Brustwirbelsäule wird mobilisiert und Blockaden werden gelöst.
Aber solche Yogastunden und auch keine anderen äußerlich angewendeten Techniken können Einfluss auf die ausgeklügelte Autonomie der Vorgänge im Innern Deiner Organe nehmen. Dein Körper ist keine Zahnpastatube, die man willkürlich ausquetschen oder auswringen kann - und ich möchte auch anführen, dass ebenso die Ausschüttung von Hormonen nicht aufgrund einer vermehrten Durchblutung erfolgt, sondern dank neurovegetativer Prozesse, die sich zum Glück (!) durch keine Körperhaltung beeinflussen lassen.
Stammgäste kennen mein beliebtes Zitat bereits: Hast Du schon mal einen Oktoberfest-Besucher gesehen, der sich die unerwünschten Promille erfolgreich aus der Leber rotiert hat? Eben...! Auf der Wiesn eingenommene, verdrehte Körperhaltungen kommen vor, haben aber nichts mit Yoga zu tun.

Foto Tina Welther

Ein schönes Schlusswort hat Stephan Bischoff, Ernährungsmediziner an der Universität Hohenheim, formumiert:

Bei der Detox-Idee handelt es sich um Halbwahrheiten, zusammengerührt und mit haarsträubenden Begründungen zu einem Konzept erhoben, das keiner wissenschaftlichen Überprüfung stand halten würde.

Quellen:

- Klein, A. V. et al.: Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence (Nutritional Sciences, 2014
- Verbraucherzentrale: Detox – gesünder durch Entgiftung? (2018)
- Beschluss des Bundesgerichtshof (2017), http://juris.bundesgerichtshof.de/cgi-bin/rechtsprechung/document.py?Gericht=bgh&Art=en&nr=78812&pos=0&anz=1
- Wie funktioniert die Leber? (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, 2016)

ÜBER UNSERE KOLLUMNISTIN

Kennst Du Eva schon, vielleicht von ihren Stunden auf unserer München Yoga Conference?
Sie kommt aus dem Leistungssport und hat am eigenen Körper erfahren, welch wertvollen Ausgleich zum einseitigen Training ein gezieltes, fundiertes Yoga-Programm bieten kann. Sie unterrichtet mit viel Empathie, Humor und Fachwissen und ist ärztlich und physiotherapeutisch geprüfte Master-Trainerin.
Ihre Kurse sind für alle Menschen - jenseits der Klischees, die ein falsches Bild davon vermitteln können, was Yoga ist. Es ist Evas großes Ziel, Dir dabei zu helfen, Deine individuelle Anatomie besser zu verstehen.

Sie möchte Safe(r) Spaces schaffen, in denen Du die Entscheidungen triffst, und wo es keine „Fehler", sondern „Variationen" gibt.

Neben ihren regelmäßigen Klassen im „The Sanctuary" und im „Studio One" schreibt Eva immer wieder Fachtexte und Kolumnen, bevorzugt über „Yoga-Mythen". Gerne hat Eva uns einige ihrer Texte überlassen und sie wünscht allen Leser:innen viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Hinterfragen!

Wir sagen Danke und freuen uns ungemein, ihre so treffenden Worte mit euch teilen zu dürfen!

Ihr möchtet Eva folgen? Hier findet ihr sie auf IG: @yogacycle_by_eva

ALL ABOUT THE MOON

DER FEBRUAR: NEUMOND IN FISCH

NEUMOND ENERGIE

Montag, 20.02.2023, 08:09 Uhr in Fische

DEINE CHANCEN im Februar:

- Die Zeit bietet uns viel Raum für Klärung, Selbsterkenntnis und Weisheit aus der inneren Welt
- Zeit für Rückzug, meditieren, kontemplieren
- Kreativ sein in Form von musizieren, singen, tanzen, schreiben, malen
- Spiritualität zelebrieren und Tiefe schaffen

VORSICHT VOR:

- Sich für andere aufopfern und sich selbst dabei vergessen
- Man neigt zu Überempfindlichkeit
- Vor lauter Träumerei den Bezug zu Erde & Realitätssinn verlieren
- Entscheidungslosigkeit

JOURNALING FRAGEN FÜR DIESE ZEIT:

- Mit wem oder was fühle ich mich verbunden?
- Wie praktiziere ich im Alltag Mitgefühl und Selbstliebe?
- In welchen Bereichen könnte ich großzügiger, hilfsbereiter sein?
- Wovon träume ich sehnsüchtig?

TIPPS:

- Sich am Wasser aufhalten und ggf. baden, schwimmen
- Mitgefühl zu sich selbst & anderen üben
- Offen für Träume und Visionen sein
- Auf seine Intuition hören

STEHT FÜR:

- Spiritualität
- Gefühlswelt
- Emotionen
- Selbstliebe
- Mitgefühl
- Verbundenheit
- Inspiration
- Kreativität
- Sehnsüchte

ELEMENT: Wasser
CHAKRA: Sakral Chakra
MANTRA: Vam
PRANAYAMA: vollständige Yoga-Atmung

STÄRKENDE KRISTALLE:
Aquamarin
Larimar

NATURREINE ÖLE:
Zitrone
Grapefruit
Rose
Geranie

DER MÄRZ: NEUMOND IN WIDDER

Montag, 21.03.2023, 18:26 Uhr in Widder

DEINE CHANCEN im März:

- Die perfekte Zeit für Neuanfänge
- Im Neumond in Fische ging es ums Träumen, jetzt geht es ums Handeln
- Einen Plan zur Umsetzung seiner Ziele erstellen
- Sich durchsetzen ohne aggressiv zu werden

VORSICHT VOR:

- Man neigt zur Dickköpfigkeit & Sturheit
- Hitzig sein (Wut & Unbeherrschtheit)
- Ungeduld
- Egoismus

JOURNALING FRAGEN FÜR DIESE ZEIT:

- Was ist meine große Vision, dich ich umsetzen möchte?
- Worin liegen meine Stärken & Talente?
- Wie kann ich in meinem Leben mein inneres Feuer entfachen?
- Was macht mich in meinem Leben besonders wütend und wie gehe ich mit dieser Emotion um?

TIPPS zur Stärkung des Manipura Chakras:

- Die Kraft des Feuers nützen (in Maßen) wie z.B. Sonne, Sport oder Scharf essen
- Rituale wie Feuerzeremonie oder Räuchern

WIDDER STEHT FÜR:

- Neubeginn
- Tatendrang
- Lebenslust
- Selbstvertrauen
- Inneres Feuer
- Leidenschaft
- Zielorientiertheit

ELEMENT: Feuer
CHAKRA: Manipura Chakra
MANTRA: Ram
PRANAYAMA: Sitali (Zungenatmung), Chandra Bhedana

STÄRKENDE KRISTALLE:

Hämatit
Feuerachat
Granat
Rubin

NATURREINE ÖLE:

Pfefferminze
Minze

DER APRIL: DER 2. NEUMOND IN WIDDER

Montag, 20.04.2023, 06:12 Uhr in Widder

DIE BESONDERHEITEN DIESMAL:

- Der 2. Neumond in Widder
- Sonnenfinsternis & Neumond am selben Tag
- In dieser Mondphase ist Merkur von 21.4.-15.5. rückläufig, d.h. es geht mehr um Innenkehr, Probleme in Technik & Kommunikation könnten in Erscheinung treten

DEINE CHANCEN im April:

- 2. Neumond im Widder = doppelte Power
- Ziele fokussieren & angehen? Jetzt aber wirklich!
- Das innere Feuer gibt uns die nötige Energie zur Entfaltung unserer Träume
- die Lebenslust mit seinen Liebsten teilen

VORSICHT VOR:

- der rückläufige Merkur sorgt immer wieder für (ungewollte) Pausen – einfach gelassen bleiben!
- Zu viel „inneres Feuer" könnte uns verbrennen – was hilft: immer wieder in die Ruhe gehen

JOURNALING FRAGEN FÜR DIESE ZEIT:

- Was sind meine Werte?
- Worauf fokussiere ich den Großteil meiner Energie?
- Wer oder was hält mich davon ab in meiner Power zu sein?
- In welchen Momenten reagiere ich ignorant bzw. egoistisch? Warum?
- Was macht mir Lust aufs Leben?

TIPPS zur Minimierung des inneren Feuers (wenn zu hitzig):

- Mondpraxis wie Yin Yoga
- kühlende Lebensmittel
- Entspannung
- Meditation
- Extreme vermeiden

WIDDER STEHT FÜR:

- Neubeginn
- Tatendrang
- Lebenslust
- Selbstvertrauen
- Inneres Feuer
- Leidenschaft
- Zielorientiertheit

ELEMENT: Feuer
CHAKRA: Manipura Chakra
MANTRA: Ram
PRANAYAMA: Sitali (Zungenatmung), Chandra Bhedana

STÄRKENDE KRISTALLE:
Hämatit
Feuerachat
Granat
Rubin

NATURREINE ÖLE:
Pfefferminze
Minze

ALL ABOUT THE MOON

Wer ist Eva?

In Tirol geboren & aufgewachsen, lebt Eva seit vielen Jahren in München. Seitdem sie 20 Jahre alt ist, stand sie als Musicaldarstellerin auf vielen Bühnen dieser Welt und schlüpfte bereits in mehr als 100 verschiedene Rollen. Das Showbusiness war ihr Traum und erfüllte ihr Herz, jedoch zeigte sich dieses turbulente Leben immer wieder auch von seiner Schattenseite: ständiger Leistungsdruck, viel Reisen und ein dauerhaftes Leben aus dem Koffer, keine Alltagsroutine, ungesundes Essen, wenig Schlaf, kein Privatleben, wie eine „Maschine“ zu sein und stetig abzuliefern.

Immer wieder zeigte ihr Körper ganz deutlich, dass es zu viel ist und sie eine Pause einlegen muss. Sie brannte für ihre Passion doch irgendwann brannte sie aus…

Es war an der Zeit etwas zu verändern:

So reiste sie mit ihrem Backpack und Yogamatte in die Geburtsstätten des Yoga und erlernte von internationalen Lehrern und Gurus verschiedenste Stile, u.a. Vinyasa, Ashtanga, Hatha, Yin, Partner Yoga sowie Meditation, Pranayama und Yoga Nidra.

Bis heute ist sie noch nicht fertig mit „Lernen“ und bildet sich immer weiter, denn die Lehre von Yoga ist schier unendlich.
Mittlerweile verbindet Eva ihre Passionen Musical und Yoga. Die Begriffe klingen zwar konträr, sind aber das Yin und Yang in ihrem Leben.

Alle Infos über Eva findet ihr hier:

https://www.eva-kuperion.com
IG: prana.evakuperion

Foto AN Photography Hamburg

Hier könnte dein Artikel stehen.

Du hast Projekte,Produkte oder ähnliches, die hier gut reinpassen könnten?
Dann schreib uns ganz einfach an:
hinamastetogo@gmail.com

IMPRESSUM

Namaste to go – das online Yogamagazin
www.namastetogo.de

Chefredaktion, Autorin, Lektorat:
Gina Weber & Sophia Schlederer
Autoren: Wie in den Artikeln gekennzeichnet
Coverbild: Pop Up Yoga München
Selbstverlag: Gina Weber, Mozartstraße 8, 82327 Tutzing

Namaste to go, publiziert von Gina Weber, Mozartstraße 8, 82327 Tutzing, Deutschland.
Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sowie Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Für unaufgefordert eingesendetes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen.

Namaste to go übernimmt keinerlei Garantie und Haftung für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Kontakt: hinamastetogo@gmail.com

NAMASTE TO GO

MAI 2022 | ISSUE NO.1

NAMASTE TO GO

AUG 2022 | ISSUE NO.2

NAMASTE TO GO

NOV 2022 | ISSUE NO.3

NAMASTE TO GO