

Yoga / Office-Yoga

Was fasziniert mich so an Yoga? Für mich ist das Bild schön, sich Yoga wie einen großen Raum mit vielen unterschiedlichen Eingängen vorzustellen. Egal durch welche Tür man auch geht, am Ende wollen wir alle – und gelangen wir auch alle – in die Mitte dieses einen großen Raumes und praktizieren alle Yoga auf unsere eigene Art. Wir entdecken vielleicht Teile von Yoga, die uns zu Beginn unserer Yogareise gar nicht interessiert haben und werden so durch unsere Offenheit bereichert. Wir schaffen durch die Yogapraxis eine Verbindung zu unserem Körper, unserem Atem, unseren Gedanken und Emotionen. Wir manifestieren die Beziehung, die wir zu uns selbst haben und sind dadurch in der Lage, uns viel besser mit unserem Leben und allem, was sich darin befindet, zu verbinden.



Verbindungen sind das, was unserem Leben einen tieferen Grund und eine Bedeutung geben. Yoga gibt uns genau dieses Gefühl von Verbundenheit zu uns selbst. Durch die regelmäßige Yogapraxis fühlen wir uns zentriert, geerdet, mehr in unserer Mitte. Wir fühlen uns mehr in der Lage, unsere Stärke, unsere Leistungsfähigkeit auszuleben, wenn wir diesen Anker in uns selbst gesetzt haben.

Jede eigene Erfahrung ist so viel mehr wert als jegliche vorgetragene Weisheit. Ich kann dir jetzt stundenlang davon erzählen, wie cool Yoga ist, wie es dir guttun wird und wie du dich selbst positiv verändern wirst durch eine regelmäßige Praxis. Ohne deinen Einsatz, dein Tun und deine Erfahrung wird es für dich unbedeutend bleiben. Ich kann dich bei deinem Einsatz, bei deinem Tun lediglich sanft und individuell unterstützen.

Vorteile des Office-Yoga für Mitarbeiter:

Gesundheit erhalten und fördern; Ausgleich (arbeitsbedingter) körperlicher Haltungsschäden; Burnout-Prävention und Gesundheitsvorsorge durch Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte sowie Lösung von körperlichen und seelischen Spannungen; Stressabbau sowie verbesserte Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit durch innere Ruhe und Gelassenheit; höhere Motivation, Stärkung des WIR-Gefühls im Unternehmen; mehr Wohlbefinden und Selbstvertrauen; höhere Lebensqualität.

Ich unterrichte einen lebensbejahenden Yoga der zur Lebensfreude führt. Ich verbinde den klassischen Hatha-Yoga (Körperübungen, Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation) mit Impulsen aus dem Ayurveda. Yoga und Ayurveda teilen nicht nur den gleichen geografischen Ursprung, sie sind auch in ihrer Entstehung und Entwicklung eng miteinander verbunden. Beide streben nach Harmonie und Vollkommenheit von Körper, Geist und Seele.

Mit dem Wissen um die individuelle Konstitution und die aktuelle Situation bin ich in der Lage, die Yogapraxis auch aus ayurvedischer Sicht typgerecht zu gestalten und eine individuelle Balance herzustellen.

Zur individuellen Terminabsprache schicke mir bitte eine Mail oder rufe mich an. So können wir uns über deine Bedürfnisse, Wünsche und Termine abstimmen. Aktuelle Kurszeiten kannst du den Kursplan entnehmen.