

Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe April 2024

**Du lebst nur einmal? Falsch!
Du stirbst nur einmal.
Du lebst in jedem Augenblick.“**

Mit diesem Zitat begrüßen wir Sie als Ihre Yogalehrer von „Yoga – Ein Lebensweg“ mit unserem Info-Brief „Aktuell“ und freuen uns, Sie auch künftig auf Ihrem Yoga-Weg begleiten zu dürfen.

Yoga-Termine 2024

Gerne informieren wir Sie über unsere Termine und Veranstaltungen in diesem Jahr.

- | | |
|--------------------------|--|
| 30. Juni - 07. Juli 2024 | Yogawoche im „Biohotel Schweitzer“, Tirol
(7/4/3 Tage) – Ausgebucht! |
| 17. August 2024 | Tagesseminar in Langenrain – Ausgebucht! |
| 01. Dezember 2024 | Advents-Markt in Langenrain (Schlosspark und -scheune)
„Charity-Veranstaltung zu Gunsten des Kinder-Hilfsprojektes
COPE in Südindien“ |
| 08.-15. Dezember 2024 | Yogawoche im „Biohotel Schweitzer“, Tirol
(7/4/3 Tage) |

Yoga – Atempraxis

R. Sriram, ein weltweit bekannter Yogameister und Autor zahlreicher Bücher, gibt uns mit seinen „**Momenten zum Durchatmen**“ auf Basis der Yogaphilosophie wertvolle Hinweise für ein achtsames Atmen.

Unter der Überschrift „Yoga-Atempraxis“ möchten wir Ihnen an dieser Stelle auch heute wieder einen meditativen Text und einen eingängigen Übungsimpuls weitergeben, als Kraftquelle für den Alltag.

Meditativer Text

Jede Störung, sei es Stress, Kopfschmerz oder emotionale Unruhe, treibt den Atem aus seiner Ruheposition. Ein Bewusstsein für den Atem zu entwickeln, hilft, Beeinträchtigungen

rechtzeitig zu erkennen. Jedes seelische oder körperliche Unwohlsein kann zumindest ein wenig beschwichtigt werden, wenn Gefühl und Verstand sich mit dem Atem verständigen.

Übungsimpuls

Das Gespür für den Atem ist wesentlich für Deine Gesundheit.

Fasse an deinen Bauch, zwischen Zwerchfell und Nabel, und beobachte mit jeder Aus- und Einatmung das Ab und Auf deiner Hand, um deinen Atem zur Ruhe zu bringen.

Yoga - Praxis

Wie kann ich in einer Zeit großer äußerer Veränderungen innere Stabilität in mir selbst finden?

Yoga, als spiritueller Weg, hilft uns, unseren Geist zu beruhigen und uns „innerlich“ zu ordnen. Der „edle achtgliedrige Pfad“ des Patanjali bietet dabei einen einfachen Weg, der uns fast, wie von selbst zur inneren Ruhe führt.

Im Anhang finden Sie eine detaillierte Anleitung zu einer Übungsvariation der „Kobra“, wie sie von unserer Yogalehrerin Liesel Goltermann unterrichtet wurde.

Wie immer... für die einen vielleicht eine bereits geläufige Übung, für die anderen einfach wieder einmal zur Erinnerung. Viel Spaß beim üben.

Service

Leider kommt es immer wieder vor, dass Info-Briefe „zurückkommen“ bzw. nicht zugestellt werden können. Die Ursachen hierfür können sehr unterschiedlich sein.

Sollten die Gründe in unseren „Systemen“ liegen, können wir diese in der Regel beheben. Liegen die Ursachen dagegen beim Empfänger (z.B. zu wenig Speicherplatz im Mail-Postfach, systeminterne Sperren oder bestimmte Virenschutzprogramme), können wir unsererseits leider nichts tun.

Um sicher zu gehen, dass Sie immer aktuell informiert sind, möchten wir Sie deshalb bitten, regelmäßig Ihren Spamordner zu überprüfen und unsere Homepage www.yoga-ein-lebensweg.de zu besuchen.

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und behandeln diese vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, eine umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu verlangen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit die Berichtigung, Löschung oder Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Auskunft zu Ihren bei uns hinterlegten Daten erteilen wir Ihnen gegenüber auf Anfrage.

Ihre Daten sind bei uns ausschließlich zu geschäftlichen Zwecken hinterlegt und werden von uns nur für nachstehende Zwecke verwendet:

- Regelmäßige Information durch Versendung des Info-Briefes
- Einladungen zu Kursen, Seminarangeboten oder sonstigen Veranstaltungen

Wenn Sie die Zusendung unseres Info-Briefes künftig nicht mehr wünschen, so können Sie die Löschung aus unserem Verteiler direkt mit nachstehendem Link durchführen.

[Info-Brief abbestellen und meine Daten löschen](#)

Impressum

Bernhard Frindt
Yogalehrer BDY/EYU

Zum Mindelsee 13
78476 Allensbach
Telefon: 0 75 33 / 39 01
E-Mail: bernhard@yoga-ein-lebensweg.de
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de

Maria Okle
Yogalehrerin BDY/EYU

Landgasse 12
78479 Reichenau
Telefon: 0 75 34 / 99 87 33
E-Mail: maria@yoga-ein-lebensweg.de
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de

Yoga – Ein Lebensweg

-Übungsanleitung-

Die Kobra

Die Haltung der Kobra (bhujangasana) gehört zu den „klassischen“ Yoga-Haltungen. Sie kann jedoch in verschiedenen Variationen geübt werden. Hier wollen wir einmal mehr eine Variante unserer Lehrerin Liesel Goltermann vorstellen.

Die Haltung der Kobra bezieht sich auf die Fähigkeit der Schlange, sich aus der Kraft der Muskulatur (des Rückens) und mit Hilfe des Bodens aufzurichten.

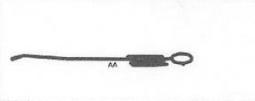
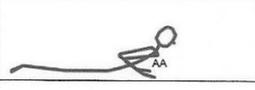
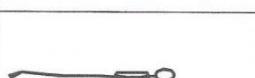
Schlangen gelten in Indien als heilig, das Häuten ist Sinnbild für Erneuerung.

- Symbol für die Ewigkeit (Werden und Vergehen)
- Symbol für die Kundalini (die in jedem Menschen ruhende Lebenskraft am unteren Ende der Wirbelsäule)
- Verdeutlicht die Notwendigkeit einer soliden Basis (der Boden, der untere Rücken) – ohne kann man sich nicht erheben.

Wichtig für ein gesundes Üben der Haltung – auch der dynamischen Form – ist eine gute Vorbereitung. Zum Beispiel eine gute Leistenöffnung, eine gute Öffnung im Herzraum – beides erreichen wir durch das Üben der Schulterbrücke.

Auch das Üben ohne Ehrgeiz ist ein wichtiger Punkt!

Erläuterung der Einzelschritte

	<ul style="list-style-type: none"> ⬇️ Ausgangshaltung – Bauchlage, Beine gestreckt und eng, Hände in Schulterhöhe aufsetzen, Finger zeigen nach vorne, Ellbogen eng am Körper – liegen nicht am Boden auf, Stirn liegt auf der Matte auf
	<ul style="list-style-type: none"> ⬇️ AA (ausatmen) – Schambein an den Boden anschmiegen, Gesäß leicht anspannen, Beckenboden aktivieren ⬇️ EA (einatmen) – Kopf über vorne leicht anheben, Oberkörper geht leicht mit, an der Stelle AA
	<ul style="list-style-type: none"> ⬇️ EA – Kopf mit Oberkörper etwas mehr anheben ⬇️ An der Stelle AA
	<ul style="list-style-type: none"> ⬇️ EA – Kopf mit Oberkörper bis an die persönliche Grenze anheben, Kopf nicht in den Nacken legen, Schultern sind weit weg von den Ohren, Hände stützen nicht – die Aufrichtung geschieht mit der Kraft des (oberen) Rückens ⬇️ Eigene Grenze achten!
	<ul style="list-style-type: none"> ⬇️ AA – Oberkörper und Kopf sanft ablegen ⬇️ Zwischenatmen und im eigenen Atem weiter üben

Darstellung des gesamten Bewegungsablaufes

