

Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe Januar 2023

**"Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort.
Hier können wir uns begegnen."**
(Dschalal ad-Din Muhammad Rumi)

Mit diesem Zitat von Dschalal ad-Din Muhammad Rumi begrüßen wir Sie als Ihre Yogalehrer von „**Yoga – Ein Lebensweg**“ mit unserem Info-Brief „**Aktuell**“ verbunden mit den besten Wünschen für 2023.

In diesem Sinne möchten wir Ihnen auch im kommenden Jahr wieder ein möglichst abwechslungsreiches Yoga-Angebot bieten.

Neben den laufenden **Yoga-Kursen und** gelegentlichen **Tagesseminaren** werden wir auch wieder unsere beliebten **Yogawochen** im „*Biohotel Schweitzer*“ (Tirol) sowie im neu gestalteten „*Das Gerstl Alpine Retreat*“ (Südtirol) durchführen.

Wir freuen uns, wenn wir Sie auch weiterhin auf Ihrem Yoga-Weg begleiten dürfen.

Yoga-Termine 2023

Gerne informieren wir Sie schon heute über unsere bereits fest geplanten Yoga-Termine im kommenden Jahr (2023).

12.-19. März 2023	Yogawoche im „Biohotel Schweitzer“, Tirol (7/4/3 Tage)
04.-11. Juni 2023	Yogawoche im „Das Gerstl Alpine Retreat“, Südtirol (7/4/3 Tage)
02.-09. Juli 2023	Yogawoche im „Biohotel Schweitzer“, Tirol (7/4/3 Tage)
03.-10. Dezember 2023	Yogawoche im „Biohotel Schweitzer“, Tirol (7/4/3 Tage)

Genießen Sie Ihre Urlaubstage in der besonderen Atmosphäre des "Biohotel Schweitzer" in Tirol (Österreich) oder lassen Sie sich verwöhnen im familiengeführten "Das Gerstl Alpine Retreat" in Südtirol (Italien) und verbinden Sie dies mit dem Besuch unserer beliebten Yoga-Seminare.

Gerade im Urlaub inspiriert uns Yoga in besonderer Weise, die Augenblicke des Lebens in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. Gemeinsam erfrischen wir in diesen Tagen unsere Sinne mit klassischen Körper-, Atem- und Meditationsübungen und erfahren Yoga als Quelle der Kraft und Lebensfreude, die uns hilft, unser Leben aus einer veränderten Sicht heraus zu gestalten.

Anmerkung

Die Anmeldung/Buchung der Yoga-Wochen bitte direkt über das jeweilige Hotel vornehmen (siehe Link).

Biohotel Schweitzer

<https://www.biohotel.at/de/yoga/>

Das Gerstl Alpine Retreat

<https://www.dasgerstl.com/>

Yoga – im neuen „Das Gerstl Alpine Retreat“

Das familiengeführte Wellness- und Aktivhotel ist uns persönlich seit vielen Jahren vertraut und steht für Südtiroler Gastlichkeit. In dem auf 1.540 m gelegenen Hotel, in einer traumhaften Lage mit Panoramasischt über das gesamte Tal, spüren Sie, was es heißt, glücklich zu sein. An diesem Ort, wo familiäre Gastfreundschaft, Moderne, Südtiroler Tradition und große Urlaubsgefühle auf einen Nenner gebracht werden, wird die Schönheit des Lebens jeden Tag in den Mittelpunkt gestellt.

Der Neue Name, „**Das Gerstl Alpine Retreat**“, bringt genau das zum Ausdruck, was wir an diesem besonderen Ort so schätzen. Es ist ein „Kraftplatz und Rückzugsort“ (Retreat), wo **Menschen als Menschen** gesehen werden.

Bereits im letzten Jahr durften wir das geschmackvoll gestaltete Ambiente in der neuen „**Lounge & Marmorbar**“ genießen sowie unsere Yoga-Einheiten im neuen, großzügigen „**Energy Room**“ durchführen.

Mit Fertigstellung einer Straßengalerie direkt unterhalb des Hotels wird „**Das Gerstl Alpine Retreat**“ ab Juni 2023 neben einem erweiterten Wellness- und Spa-Bereich auch eine neue, großzügige Gartenanlage mit gemütlichen Loungeecken und einem 18 m langen Outdoor Infinity Pool erhalten.

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

Atmen wir langsamer, werden wir uns der unbewussten Verkrampfung des Atmens im Alltag gewahr und können dagegen ansteuern. Bei jeder Atemübung gilt es, aufmerksam dem Luftstrom zu lauschen. Seine Resonanz, das hörbare Atmen, ergibt einen feinen Ton, der zeigt, wie gut wir die Übung durchführen.

Übungsimpuls

Durch die Verlangsamung deiner Atmung gelingt dir ein intensives, bewusstes Atmen.

Richte deinen Oberkörper auf und entspanne deinen Bauch, sodass Raum entsteht für eine ruhige und tiefe Atmung, dann lausche dem Geräusch der ausströmenden Luft.

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

Maria Okle

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

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