



BEI SICH SELBST ANKOMMEN

Mehr Verbundenheit durch Yoga & Meditation

In unserer industrialisierten und digitalisierten Welt wenden sich mehr und mehr Menschen dem Yoga zu. Während für einige sicherlich die Vorstellung von durchtrainierten und dehnbaren Körpern ausschlaggebend für den Schritt auf die Yogamatte ist, kehren die meisten aus einem ganz anderen Grund immer wieder dorthin zurück: Die Yogapraxis besitzt die Fähigkeit, uns wieder in Verbindung mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt treten zu lassen.

Yoga ist eine über 5.000 Jahre alte spirituelle Lehre aus Indien und bedeutet übersetzt so viel wie „Einheit“. Die alten Inder haben erkannt, dass wir mehr sind als unser Körper, mehr als unsere Gedanken und mehr als unsere Gefühle. So haben sie Praktiken und Methoden entwickelt, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Die Asanas, also Körperhaltungen, die heute weitgehend als Yoga bekannt sind, sind im ursprünglichen Sinne nur ein Werkzeug von vielen. In den frühesten Yogaschriften nehmen sie sogar einen äußerst geringen Stellenwert ein. Dem indischen Yoga-Gelehrten Patanjali nach gehören ebenso Moral- und Ethikvorstellungen, der persönliche Lebensstil, Atemübungen und Meditation zum Yogaweg. Das Ziel dieses Weges liegt in dem Zustand der inneren Glückseligkeit und der Befreiung von allem Leid.

Yoga beginnt also keineswegs auf der Matte, noch hört es dort auf. Echtes Yoga geht über die Asana-Praxis hinaus und doch ist diese wertvoll und häufig notwendig, um innere Blockaden aufzulösen. Aus der Arbeit mit dem Körper und der Atmung heraus kann eine neue Wahrnehmung sowie ein Gefühl der Verbundenheit zum eigenen Selbst und allem um uns herum entstehen.

Durch ganzheitliches Yoga und Meditation können wir veraltete Glaubens- und Denkmuster erkennen und auflösen und immer wieder zu unserem inneren Kern zurückkehren. Mit der Zeit finden wir innere Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit. Auch wenn die spirituelle Praxis nicht bei jedem in der Erleuchtung mündet, so hilft sie dennoch, uns in einer komplexen Welt besser zurechtzufinden.

TIPP: YOGA FÜR ZWISCHENDURCH

Manchmal bleibt im Alltag keine Zeit für eine 90-minütige Yogapraxis. Doch schon 2-3 Minuten können reichen, um sich zu erden und in Verbindung zu gehen. Eine Möglichkeit dazu ist es, sich auf den Atem zu konzentrieren und einige tiefe, lange Atemzüge zu nehmen. Oder aber bewusst die Füße am Boden wahrzunehmen und sich getragen zu fühlen. Eine dritte Möglichkeit liegt darin, einen Baum, eine Blume oder einen Vogel zu beobachten und ein Gefühl der Verbundenheit entstehen zu lassen. Auch das ist Yoga.



BONN

Bewegung & Lebenskunst Bonn

Im Zentrum für Bewegung & Lebenskunst in Bonn-Dotzendorf herrscht die Überzeugung, dass Bewegung, Körperempfinden, Lebensführung, Gesundheit und Lebensglück zusammenhängen – in dem Sinne, dass über Bewegung und Körperempfinden alle anderen Aspekte des Körpers und des Geistes positiv beeinflusst werden können.

Deshalb bietet das Zentrum auf 500 qm eine große Kursauswahl unterschiedlicher Systeme an, die auf der Vorstellung basieren, dass Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind und sich ergänzen. Ein Schwerpunkt liegt auf japanischen Kampfkünsten wie Aikido, Karate und Iaido. Ein weiterer liegt auf Yoga. Darüber hinaus umfasst das Angebot die Feldenkrais-Methode® und Meditation.

Bewegung und Lebenskunst

Kessenicher Straße 217
53129 Bonn
Tel: 0228 74887239
info@lebenskunst-bonn.de
www.lebenskunst-bonn.de

DÜSSELDORF

Rundum Yoga - Komm auf die Matte und finde zu Dir

Die Studios von Rundum Yoga liegen im Herzen von Düsseldorf. Sie sind 365 Tage geöffnet und bieten über 50 Kurse in der Woche. Das Angebot basiert auf drei Säulen: Vinyasa, Hatha und Yin Yoga. Diese drei Säulen finden sich auch in der einzigartigen RYS 200 h Multistyle Yogalehrerausbildung wieder. Zusätzlich werden Pre- und Postnatal Yoga, Yoga für einen gesunden Rücken, Meditation, Budokon und RY Soft angeboten. Das Angebot wird ergänzt durch ausgewählte Workshops, Kirtans und Specials. Zusätzlich werden Kursstunden, Workshops, Personaltraining und auch Business Yoga online angeboten.

Rundum Yoga

Studio Unterbilck
Kronenstraße 4
40217 Düsseldorf

Studio Pempelfort
Schwerinstraße 21
40477 Düsseldorf

Tel: 0211 69168761
welcome@rundumyoga.com
www.rundumyoga.com

KÖLN

Shambhala Meditationszentrum

Das Shambhala Zentrum Köln ist ein Meditationszentrum der Shambhala Tradition und des tibetischen Buddhismus. Es ist Teil einer internationalen Gemeinschaft, die von Chögyam Trungpa Rinpoche gegründet wurde.

Das Zentrum ist ein Ort, an dem Sie Ihren Geist entspannen und mit Ihrer menschlichen Existenz Freundschaft schließen können. Angeboten werden ein strukturierter Meditationsweg in Seminaren und Kursen, monatlich kostenlose Einführungsseminare und vieles mehr. Sie sind herzlich eingeladen!

Shambhala Zentrum Köln

Genter Straße 25
50672 Köln
Tel: 0221 93297120
info@shambhala-koeln.de
www.shambhala-koeln.de

MAINZ

Yogaplus - Bewegung, Entspannung, Ausgleich

Familiär, sympathisch, unkompliziert, persönlich ... Im Herzen von Mainz-Gonsenheim liegt das Yogaplus Studio Mainz. Seit 10 Jahren findet hier jeder die Bewegung, Entspannung und den Ausgleich zum Alltag, den er/sie braucht. Bei Yogaplus geht es nicht darum, gut in etwas zu sein, sondern gut zu sich selbst zu sein.

Von dynamischem Flow, über präzises Hatha zum ruhigen Yin Yoga bietet das Studio alles, was das Yogi-Herz begehrt. Neugierige, Einsteiger und Kenner sind gleichermaßen willkommen. Erfahrene Yogalehrer*innen bieten qualifizierten Unterricht, der auf die körperlichen und mentalen Bedürfnisse der Teilnehmer eingeht. Kostenlose Schnupperstunden sind jederzeit möglich.

Yogaplus Studio Mainz

Breite Straße 28
55124 Mainz-Gonsenheim
Tel: 06131 5402939
info@yogaplus.de
www.yogaplus.de