

YOGA

Fachwart: Melanie Breuer
Dorfstr. 22
21709 Himmelpforten/Breitenwisch
Tel. 04144 – 21 03 42

Eines der Schlüsselprinzipien des HATHA-Yoga ist die Dualität. Sowie wir immer wieder Tag und Nacht erleben und uns von einem Zustand des Wachens und einer Aktivität in eine Phase der Regeneration und des Schlafens begeben, so lehrt uns dieses Prinzip, dass es für alles einen richtigen Ort und eine richtige Zeit gibt.

Zur Zeit erfährt Yoga nicht nur in den Regalen bei Tchibo, H&M und Co mit Yogakleidung und Meditationskissen einen starken Zulauf. Von Januar bis Dezember 2015 haben 48 Teilnehmer aus Himmelpforten und Umgebung ihre Zeit mit Yoga im Verein verbracht. Es gibt ganz unterschiedliche Beweggründe, die dazu führen, dass Mann und Frau die Matte mit mir ausrollt.

In unseren Yoga-Stunden geht es nicht um Perfektion, niemand muss etwas Bestimmtes leisten oder können. Egal ob groß, klein, dick, dünn, alt, jung, physisch oder psychisch eingeschränkt oder eben völlig durchschnittlich, wichtig ist uns der Enthusiasmus den wir beim Atmen, Sich-Entspannen und Bewegen erleben. Wer möchte, kann sich durchaus körperlich fordern und anstrengen, eine annehmende, respektvolle und liebevolle Haltung zu sich selbst kultivieren und dadurch sein "inneres Gleichgewicht" stärken.

Getreu der Aussage von Johann Wolfgang von Goethe: „Was keiner wagt, das sollt ihr wagen, was keiner sagt, das sagt heraus, was keiner denkt, das wagt zu denken, was keiner anfängt, das führt aus.“ fand am 10. Oktober der erste **„Tag der Energiequellen“** statt. Eine Asanapraxis, die uns durch die Chakren führte, wurde mit einer Klangschalenmeditation abgerundet. An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bei allen Teilnehmern und besonders bei Iris Kreymeyer für den schönen Tag bedanken.

Gerne komme ich dem vielfachen Wunsch nach und werde den „Tag der Energiequellen“ zum festen Bestandteil in unserem Yoga-Jahr ausbauen. Meine Stundenprofile sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Eine „Schnupperstunde“ ist nach Rücksprache jederzeit möglich.

