
YOGA

Fachwartin: Melanie Breuer
Dorfstr. 22
21709 Himmelpforten
Tel. 04144-210342
melanie@breuer2000.de

Jahresrückblick 2022

Ja, auch in diesem Jahr blieb alles anders.

Wie auch 2021 war das Jahr 2022 sehr stark durch Covid-19 geprägt.

Der Mattenabstand, wie der Verzicht auf Pranayama sind bereits selbstverständlich geworden. Die meisten Teilnehmer bringen ihre eigene Matte mit, um im Yoga anzukommen. Ich kann immer feststellen, dass vielen der Sprung aus dem Hamsterrad des Daily Business gelingt, wenn ich zum Abschluss in die entspannten Gesichterblicke.

Yoga

- ist etwas für Frauen und Männer.
- kann man in jedem Alter praktizieren.
- ist auch etwas für unbewegliche Menschen.
- lässt uns die eigenen Grenzen spüren und lehrt uns, sie zu respektieren.
- lehrt, sich nicht mit anderen zu vergleichen, sondern bei sich zu bleiben.
- verbessert die Haltung und bringt Kraft.
- macht den Kopf frei und tut der Seele gut.

Wir erleben diese ungewöhnliche Zeit alle zusammen, machen das Beste daraus und werden die Herausforderung im neuen Jahr auch meistern.

Bis dahin alles Gute,
Melanie Breuer