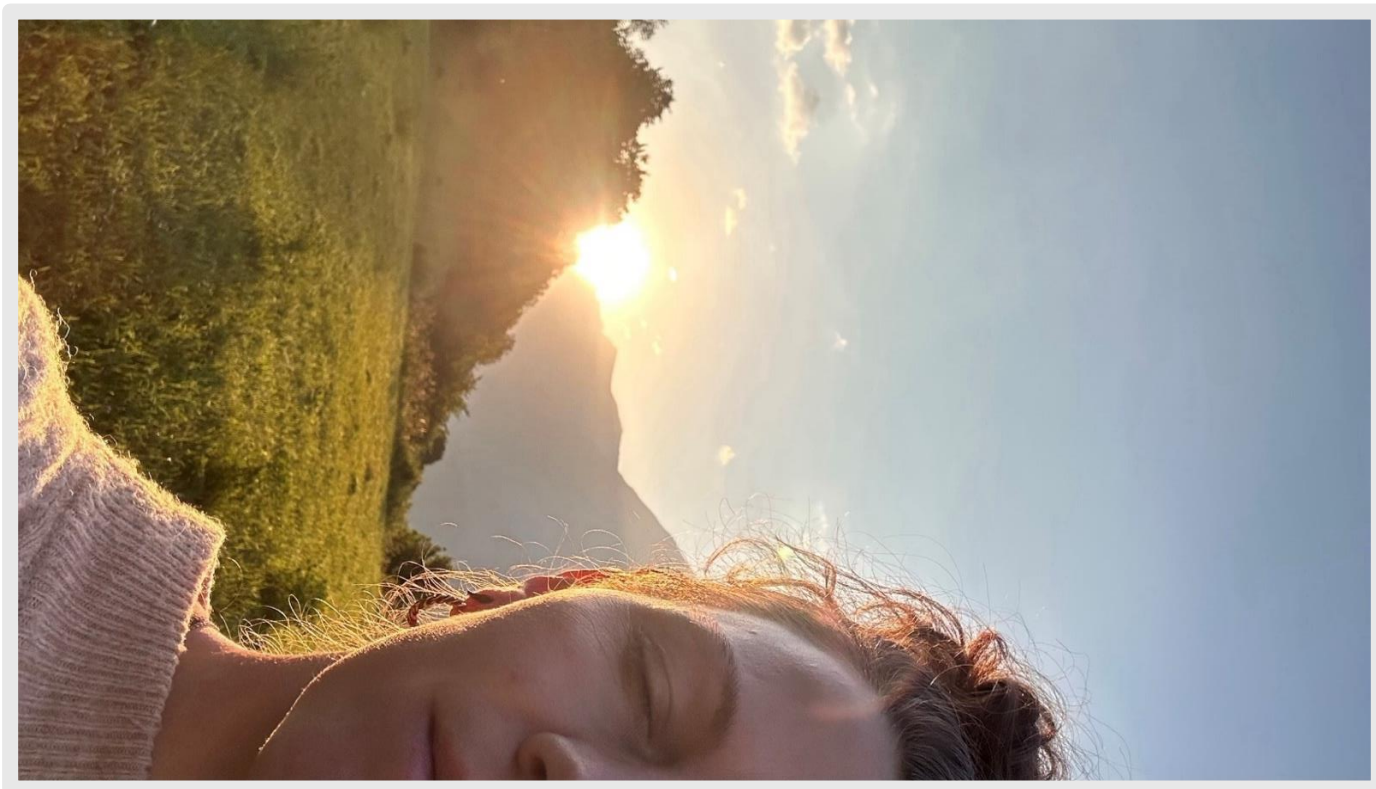


stefanie.yoga.weg



Newsletter

September 2024

Namaste und herzlich Willkommen beim Newsletter von stefanie.yoga.weg!
Alles rund um die Themen Yoga, Reiki, Begleitung und Gesprächszeit.
Hier findest du wichtige Termine auf einen Blick, Specials, interessante Beiträge und «schön zu wissen», dein YOGA ABC...

Wöchentlich da für Dich im September:

Dienstag, 19.10 Uhr, Tschlin, Offener Geist

→ **YOGA** 24.09.2024

Mittwoch, 19.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA** 04.09. + 18.09. + 25.09.2024

Donnerstag, 18.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA**: 05.09. + 19.09.2024

→ **Meditation**: 26.09.2024

Kurzfristige Änderungen sind möglich, werden jedoch frühestmöglich auf meiner Homepage bekannt gegeben!

Meine Yogastunden sind geeignet für **alle Level und Altersstufen**. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Mein Stil ist stark vom Hatha & Raja Yoga geprägt und beinhaltet meditative Sequenzen sowie Pranayama.
Mein Wunsch für Dich als Teilnehmer ist es, Dich Deinem Körper wieder näher zu bringen.
Gemeinsam nähren wir das Vertrauen in Deine Wahrnehmung, üben die innere Akzeptanz und stärken Deinen Mut zur Veränderung!

Insta: @stefanie.yoga.weg
Mail: info@stefanieyogaweg.ch
Web: www.stefanieyogaweg.ch



Stefanie Denoth
+41 79 566 00 32
Sotchà Dadora 231B, 7550 Scuol

Mein Retreat Angebot findest du auf meiner Homepage!

[Retreat – Angebote](#)

OKTOBER 2024 27.10.2024 – 31.10.2024
NOVEMBER 2024 31.10.2024 – 03.11.2024



Ich bin dann mal weg....

Urlaub vom MO 9. September 2024 bis (und mit) DI 17. September 2024

Du fühlst Dich müde und ausgelaugt...? Du bist gestresst & Dein gesamter Körper steht unter Spannung...? Dann melde Dich gerne bei mir und [buche jetzt einen Termin](#) für Deine erste Energiebehandlung...!

Für Dich...

Begleitung; Gespräch / Energiebehandlung

Freie Termine im **SEPTEMBER**:

weitere Termine sind auf Anfrage möglich!

Mittwoch, 04.09.2024 – 16.30 Uhr

Donnerstag, 05.09.2024 – 10.30 Uhr / 15.30 Uhr

Mittwoch, 18.09.2024 – Termine auf Anfrage

Donnerstag, 19.09.2024 – Termine auf Anfrage

Mittwoch, 25.09.2024 – Termine auf Anfrage

Donnerstag, 26.09.2024 – Termine auf Anfrage

Schön zu wissen...

Dein YOGA – ABC...

HEUTE **E** wie **Ekagrata** in Sanskrit एकाग्रता ekāgratā

bedeutet übersetzt "**Einpunktigkeit**" oder "**Einspitzigkeit**"

Es beschreibt den Zustand der vollständigen Konzentration und des fokussierten Geistes. In der Yoga-Praxis ist Ekagrata ein wichtiger Aspekt, um tiefere meditative Zustände zu erreichen und den Geist zu beruhigen.

Die Bedeutung von **EKAGRATA**:

Ekagrata ist die Fähigkeit, den Geist auf ein einziges Objekt oder einen einzigen Gedanken zu richten, ohne sich von äußeren oder inneren Ablenkungen stören zu lassen. Diese einpunktige Konzentration ist entscheidend, um innere Ruhe und Klarheit zu finden.

Insta: @stefanie.yoga.weg
Mail: info@stefanieyogaweg.ch
Web: www.stefanieyogaweg.ch



Stefanie Denoth
+41 79 566 00 32
Sotchà Dadora 231B, 7550 Scuol

Praxis:

- **Meditation:** Regelmäßige Meditationspraxis hilft, Ekagrata zu entwickeln. Indem man sich auf den Atem, ein Mantra oder ein Bild konzentriert, lernt der Geist, sich zu fokussieren.
- **Achtsamkeit:** Achtsamkeitsübungen im Alltag, wie bewusstes Gehen oder Essen, fördern die Fähigkeit zur Einpunktigkeit.
- **Yoga-Asanas:** Bestimmte Yoga-Posen, die Balance und Stabilität erfordern, unterstützen die Entwicklung von Ekagrata.

Vorteile:

- **Geistige Klarheit:** Ein fokussierter Geist kann klarer denken und Entscheidungen treffen.
- **Stressreduktion:** Durch die Konzentration auf einen Punkt wird der Geist ruhiger und Stress wird reduziert.
- **Tiefere Meditation:** Ekagrata ist eine Voraussetzung für tiefere meditative Zustände und spirituelle Erfahrungen.

Tipps:

- Beginne mit kurzen Meditationssitzungen und steigere die Dauer allmählich.
- Schaffe eine ruhige Umgebung, um Ablenkungen zu minimieren.
- Sei geduldig mit dir selbst; die Entwicklung von Ekagrata erfordert Zeit und Übung.

Interessanter Beitrag zu Ekagrata....

Es gibt einige bekannte Persönlichkeiten, die sich intensiv mit dem Thema Konzentration und Achtsamkeit beschäftigen:



1. **Jon Kabat-Zinn:** Er ist ein Pionier der Achtsamkeitsbewegung und Gründer des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programms. Seine Arbeit hat maßgeblich dazu beigetragen, Achtsamkeit und Meditation in die westliche Medizin und Psychologie zu integrieren.



2. **Mihály Csíkszentmihályi:** Ein ungarisch-amerikanischer Psychologe, der für seine Forschung zum Konzept des "Flow" bekannt ist. Flow beschreibt einen Zustand völliger Vertiefung und Konzentration, der oft bei kreativen oder anspruchsvollen Tätigkeiten erreicht wird.



3. **Eckhart Tolle:** Ein spiritueller Lehrer und Autor, der in seinen Büchern wie "Jetzt! Die Kraft der Gegenwart" die Bedeutung von Achtsamkeit und Präsenz im Moment betont.



4. **Daniel Goleman:** Ein Psychologe und Autor, der das Konzept der emotionalen Intelligenz populär gemacht hat. In seinem Buch "Focus: The Hidden Driver of Excellence" untersucht er die Rolle der Konzentration und Achtsamkeit im beruflichen und persönlichen Erfolg.

Diese Persönlichkeiten haben durch ihre Arbeit und Veröffentlichungen wesentlich dazu beigetragen, das Verständnis und die Praxis von Konzentration und Achtsamkeit zu fördern.

Viele bekannte Sportler setzen sich intensiv mit Konzentration und Achtsamkeit auseinander, um ihre Leistung zu optimieren. Hier sind einige Beispiele:



1. **Michael Jordan:** Der legendäre Basketballspieler hat oft über die Bedeutung von mentaler Stärke und Konzentration gesprochen. In der Dokumentation "The Last Dance" wird deutlich, wie sehr er sich auf seine mentale Vorbereitung konzentrierte.



2. **Novak Djokovic:** Der serbische Tennisspieler ist bekannt für seine Achtsamkeits- und Meditationspraktiken. Er hat mehrfach betont, wie wichtig diese Techniken für seine mentale und physische Vorbereitung sind.



3. **LeBron James:** Ein weiterer Basketballstar, der Meditation und Achtsamkeit in sein tägliches Training integriert hat. Er nutzt diese Techniken, um sich auf Spiele vorzubereiten und seine Leistung zu maximieren.



4. **Tom Brady:** Der berühmte American-Football-Spieler hat ebenfalls Achtsamkeit und Meditation als Teil seiner Trainingsroutine integriert. Er betont, wie wichtig mentale Stärke für seinen Erfolg ist.

Es gibt wissenschaftliche Studien, die die Auswirkungen von Meditation auf die Konzentration und Aufmerksamkeit untersuchen, was eng mit dem Konzept von Ekagrata verbunden ist.

Diese Studien unterstützen die Idee, dass Ekagrata durch Meditation erreicht werden kann und dass diese Praxis sowohl die geistige Konzentration als auch die körperliche Gesundheit positiv beeinflussen kann.

Eine Studie, die in der Zeitschrift Clinical EEG and Neuroscience veröffentlicht wurde, untersuchte die Auswirkungen von meditativer Fokussierung auf die Aufmerksamkeit und die Herzfrequenzvariabilität. [Die Ergebnisse zeigten, dass meditative Fokussierung die Aufmerksamkeit verbessert und die sympathische Aktivität erhöht, was auf eine gesteigerte Wachsamkeit hinweist](#)

Eine weitere Studie im Journal of Industrial and Intelligent Information untersuchte die Herzfrequenzvariabilität während des meditativen Zustands von Ekagrata. [Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass dieser meditative Zustand die autonome Kontrolle verbessern kann, was potenziell therapeutische Vorteile für die Herzgesundheit haben könnte](#)

Ein Zitat zum Abschluss....

Wenn du eine Blume liebst, pflücke sie nicht. Denn wenn du sie pflückst, stirbt sie und es hört auf zu sein, was du liebst.
Also, wenn du eine Blume liebst, lass sie sein.
In der Liebe geht es nicht um Besitz. In der Liebe geht es um Wertschätzung.

-Osho-

Bleib gespannt auf weitere Nachrichten und lass uns gemeinsam Yoga praktizieren & weiter wachsen....auf und neben der Yogamatte!

Schön, dass es dich gibt!
Ein herzliches Namaste
Stefanie

Du hast Freude an meinen Kursen und Beiträgen? Dir gefällt mein Angebot?
Dann empfehle mich doch gerne weiter an Deine Liebsten, Deine Freunde und Bekannte und lasse mir [hier](#) gerne Deine Erfahrung / Feedback zukommen.

Du möchtest einen monatlichen [Newsletter erhalten](#)? Dann melde Dich gleich hier mit Deinem Namen und Deiner E-Mail-Adresse an.

Insta: @stefanie.yoga.weg
Mail: info@stefanieyogaweg.ch
Web: www.stefanieyogaweg.ch



Stefanie Denoth
+41 79 566 00 32
Sotchà Dadora 231B, 7550 Scuol

Wichtig! Kreuze das Feld [«Newslette abonnieren»](#) für Dein Einverständnis an! Und bestätige mit einem Klick auf den Link in der E-Mail im Postfach;-)

Weiter Informationen zu Yoga mit **stefanie.yoga.weg** und Dein Anmeldeformular findest Du hier:
[Preise & Infos & Anmeldung](#)

Du möchtest Dich vom [Newsletter abmelden](#)?