

Namasté!

Als 4-fache Vollzeit-Mama bin ich seit 11 Jahren Koordinationsstelle für sämtliche (Un-) Behaglichkeiten meiner Familie. Deshalb bin ich auf der Suche nach wirksamen Möglichkeiten um mir selber etwas Gutes zu tun. Diese finde ich unter anderem im Praktizieren von Yoga. Die Auswirkungen auf Körper, Atem und Geist faszinieren mich sehr. Die Methoden des Yogas sind für mich unerlässliche Begleiter geworden als Unterstützung meines Wohlergehens.

Neulich habe ich meine 4 jährige Ausbildung am Schweizer Yogazentrum gestartet. Im Rahmen dieser Weiterbildung möchte ich gerne mit einer konstanten Lern- Gruppe erste Anleitungs- und Unterrichtserfahrungen sammeln.

Anleiten werde ich nach der Methode des Viniyoga. Bei dieser Methode werden die Yogaübungen jeweils am übenden Menschen passend ausgewählt. Viniyoga bedeutet so viel wie «die Übungen des Yoga aus eine besondere (vi) Weise gebrauchen (ni)». Es sind keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen nötig.
(Mehr Informationen auch unter <https://schweizeryogazentrum.ch/viniyoga.html>)

Eine Besonderheit ist, dass die Übungsabfolgen hauptsächlich verbal angeleitet und von mir nicht vorgezeigt werden. Dies hilft dem übenden Menschen selber die Qualität der Yogapraxis zu erspüren und sich nicht an einem äusseren Bild zu orientieren, welches ihm vielleicht gar nicht entspricht. Durch das Praktizieren nach dem Gehör findet der/ die Teilnehmende seine Form und entwickelt eigene Kompetenz im üben. Während der ganzen Praxis werden bewusst die Bewegungen des Körpers mit dem Atem verbunden. Das Denken und Fühlen richtet sich konzentriert und achtsam auf dieses Tun aus. Der Geist wird dadurch fokussierter und ruhiger.

Mich unterstützt diese Art und Weise in Kontakt mit mir selbst zu kommen. Und dies ist auch mein grosser Wunsch für die Teilnehmenden: Durch Yoga ganz nahe in Verbindung mit sich selber treten, sich nach innen verbinden um die eigene Stimme zu hören und dieser Weisheit im Alltag Raum zu geben.

Yoga- Lerngruppe

Kurstag: Mittwoch

Beginn um 20.15

Dauer: 60 bis 75 Minuten

Kosten: 10.- zur Deckung der Spesen

Gruppengrösse: 4-6 Teilnehmer/innen

Kontakt: esther.goette@sunrise.ch