



Das Yoga kann für Anfänger als auch für Fortgeschrittene je nach Wunsch stattfinden. Wir verbinden uns zum Einstieg schon mit der Natur im Garten unter Eichenbäumen und dem Blick auf das Wasser in Köpenick.

Von dort aus geht die Bootstour entlang der Köpenicker Promenade die Müggelspree aufwärts Richtung Müggelsee entlang wunderschöner Häuser und Natur, die man nur vom Boot aus bestaunen kann.

Die Fahrt setzt sich durch Kleinvenedig auf kleinen und verschlungenen Wasserwegen in Rahnsdorf fort. Das ist schon ein besonderes Erlebnis an sich.

Danach eröffnet sich uns der Dämeritzsee, wo wir Kurs auf die Badebar in Erkner nehmen. Dort erwartet uns schon das SUP Board Set, mit dem wir für eine Stunde auf dem See Yoga zusammen erleben dürfen.

Es folgt ein Abschlussgetränk an der Badebar, von der man wunderschön den Sonnenuntergang beobachten kann.

Ein unvergesslicher Tag, der sich hinterher anfühlt wie ein Kurzurlaub.

Ich unterrichte in der Shiva Shakti Yoga Tradition. Eine von Dr. Swami Gitananda weiter entwickelte Form des Hatha -Yoga, mit leicht verspielten oder auch kraftvoll fordernden Übungen. Die Technik wirkt gegen Krankheiten unserer Zeit und stärkt den Körper durch gezieltes Training aller Muskel- und Gelenkgruppen, Entschlackung von Faszien, Reinigung innerer Organe, sorgt für eine Festigung von Knochen und eine bessere Durchblutung. Die Pranayama-Atemtechniken beruhigen den Geist und kräftigen das Nervensystem.

Auf dem SUP widmen wir uns vornehmlich der Tiefenmuskulatur im Rumpfbereich, denn diese ist die wichtigste Muskelgruppe gegen Rückenschmerzen. Yoga auf dem Stand Up Paddle auf dem See ist außerdem sehr dafür geeignet die Manifestation von Energiefluss im Körper aufzuspüren und Atemtechniken zu praktizieren. So kommst du in eine bessere Körperwahrnehmung. Dies hat den Effekt von freier Atmung, vollkommener Entspannung und Glücksgefühlen.