

Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe April 2023

**"May the long time sun shine upon you,
all love surround you,
and the pure light within you
guide your way on."
(Snatam Kaur)**

Mit diesem Zitat von Snatam Kaur begrüßen wir Sie als Ihre Yogalehrer von „Yoga – Ein Lebensweg“ mit unserem Info-Brief „Aktuell“ und freuen uns, Sie auch künftig auf Ihrem Yoga-Weg begleiten zu dürfen.

Yoga-Termine 2023

Nach einer überaus erfolgreichen und „stimmigen“ Yogawoche im Biohotel Schweitzer erinnern wir Sie gerne noch einmal an unsere nächsten „Auszeiten“.

- | | |
|-----------------------|--|
| 04.-11. Juni 2023 | Yogawoche im „Das Gerstl Alpine Retreat“, Südtirol
(7/4/3 Tage) |
| 02.-09. Juli 2023 | Yogawoche im „Biohotel Schweitzer“, Tirol
(7/4/3 Tage) |
| 03.-10. Dezember 2023 | Yogawoche im „Biohotel Schweitzer“, Tirol
(7/4/3 Tage) |

Genießen Sie Ihre Urlaubstage in der besonderen Atmosphäre des neuen „**Das Gerstl Alpine Retreat**“ in Südtirol (Italien) oder lassen Sie sich verwöhnen im familiengeführten "**Biohotel Schweitzer**" in Tirol (Österreich) und verbinden Sie dies mit dem Besuch unserer beliebten Yoga-Seminare.

Gerade im Urlaub inspiriert uns Yoga in besonderer Weise, die Augenblicke des Lebens in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. Gemeinsam erfrischen wir in diesen Tagen unsere Sinne mit klassischen Körper-, Atem- und Meditationsübungen und erfahren Yoga als Quelle der Kraft und Lebensfreude, die uns hilft, unser Leben aus einer veränderten Sicht heraus zu gestalten.

Anmerkung

Die Anmeldung/Buchung der Yoga-Wochen bitte direkt über das jeweilige Hotel vornehmen (siehe Link).

Biohotel Schweitzer

<https://www.biohotel.at/de/yoga/>

Yoga und Soziales

Einladung

Bereits seit vielen Jahren unterstützen wir aktiv das Entwicklungsprojekt COPE in Südindien mit Patenschaften, Spenden und spontanen Zuwendungen wie z.B. Nothilfe bei Überschwemmungen oder auch im Rahmen der Corona-Pandemie.

Bei unserem letzten Besuch in Indien im September 2022 sagte uns Pater Jesu, dass er uns 2023 gerne in Deutschland besuchen würde, um sich persönlich bei allen zu bedanken, die das Entwicklungsprojekt in den vergangenen Jahren auf irgendeine Art und Weise aktiv unterstützt haben.

Und nun ist es so weit...

Die Verantwortlichen des Projekts, Pater Jesu Sathianathen und Rani Gnanaprasam werden am 30.04. und 01.05. bei uns am Bodensee sein.

Am 30.04. werden wir auf der Insel Reichenau (Haus der Begegnung, Meinradstr. 14) um 18:00 Uhr eine Informationsveranstaltung (siehe Anhang) durchführen, zu der wir Sie ganz herzlich einladen möchten. Im Rahmen dieser öffentlichen Veranstaltung werden wir das Projekt mit einer Bildpräsentation vorstellen. Dabei wird auch die Möglichkeit bestehen, sich mit Pater Jesu und Rani persönlich auszutauschen.

Bereits am Vormittag (30.04., 10:15 Uhr) wird Pater Jesu am Sonntagsgottesdienst im Kloster Hegne teilnehmen. Selbstverständlich sind Sie auch hierzu herzlich eingeladen. Allerdings wird nach dem Gottesdienst keine Möglichkeit bestehen, Pater Jesu persönlich zu sprechen, weil Jesu auch die Leiterin des Klosters sowie die Verantwortlichen der kath. Kirche zum Austausch treffen möchte.

Yoga - Praxis

Wie kann ich in einer Zeit großer äußerer Veränderungen innere Stabilität in mir selbst finden?

Yoga, als spiritueller Weg, hilft uns, unseren Geist zu beruhigen und uns „innerlich“ zu ordnen. Der „edle achtgliedrige Pfad“ des Patanjali bietet dabei einen einfachen Weg, der uns fast, wie von selbst zur inneren Ruhe führt.

Im Anhang finden Sie eine kleine „Aufwärmübung“, die idealerweise am Anfang einer Yoga-Einheit (nach einer kurzen Entspannung im Liegen) geübt wird.

Yoga - Atempraxis

R. Sriram, ein weltweit bekannter Yogameister und Autor zahlreicher Bücher, gibt uns mit seinen „**Momenten zum Durchatmen**“ auf Basis der Yogaphilosophie wertvolle Hinweise für ein achtsames Atmen.

Unter der Überschrift „Yoga-Atempraxis“ möchten wir Ihnen an dieser Stelle auch heute wieder einen meditativen Text und einen eingängigen Übungsimpuls weitergeben, als Kraftquelle für den Alltag.

Meditativer Text

Der Atem lässt sich lenken und verlangsamen und macht uns den Unterschied zwischen „Loslassen“ und „aktiver Führung“ bewusst.

Im Yoga können wir mit Hilfe von Körperübungen, den Asanas, den Atem ins Gleichgewicht bringen. Alle Übungen und Aktivitäten achten auf den Atem und zielen auf seine Balance.

Übungsimpuls

Achte bei all deinen Bewegungen darauf, dass sie sich im Einklang mit deinem Atem befinden.

Die goldene Regel für das Zusammenspiel von Körper und Atem: Der Körper beugt sich mit der Ausatmung und streckt sich mit der Einatmung.

Service

Leider kommt es immer wieder vor, dass Info-Briefe „zurückkommen“ bzw. nicht zugestellt werden können. Die Ursachen hierfür können sehr unterschiedlich sein.

Sollten die Gründe in unseren „Systemen“ liegen, können wir diese in der Regel beheben. Liegen die Ursachen dagegen beim Empfänger (z.B. zu wenig Speicherplatz im Mail-Postfach, systeminterne Sperrungen oder bestimmte Virenschutzprogramme), können wir unsererseits leider nichts tun.

Um sicher zu gehen, dass Sie immer aktuell informiert sind, möchten wir Sie deshalb bitten, regelmäßig Ihren Spamordner zu überprüfen und unsere Homepage www.yoga-ein-lebensweg.de zu besuchen.

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und behandeln diese vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, eine umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu verlangen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit die Berichtigung, Löschung oder Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Auskunft zu Ihren bei uns hinterlegten Daten erteilen wir Ihnen gegenüber auf Anfrage.

Ihre Daten sind bei uns ausschließlich zu geschäftlichen Zwecken hinterlegt und werden von uns nur für nachstehende Zwecke verwendet:

- Regelmäßige Information durch Versendung des Info-Briefes
- Einladungen zu Kursen, Seminarangeboten oder sonstigen Veranstaltungen

Wenn Sie die Zusendung unseres Info-Briefes künftig nicht mehr wünschen, so können Sie die Löschung aus unserem Verteiler direkt mit nachstehendem Link durchführen.

[Info-Brief abbestellen und meine Daten löschen](#)

Impressum

Bernhard Frindt
Yogalehrer BDY/EYU

Zum Mindelsee 13
78476 Allensbach
Telefon: 0 75 33 / 39 01
E-Mail: bernhard@yoga-ein-lebensweg.de
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de

Maria Okle
Yogalehrerin BDY/EYU

Landgasse 12
78479 Reichenau
Telefon: 0 75 34 / 99 87 33
E-Mail: maria@yoga-ein-lebensweg.de
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de



Menschen helfen Menschen

Das Kinder-Hilfsprojekt „COPE“
aus Südindien
zu Gast auf der Insel Reichenau

Info-Abend und persönlicher Austausch im Haus der Begegnung

Sonntag, 30 April 2023, 18:00 – 20:00 Uhr

In einer Welt voller Krisen finden sich immer wieder Menschen, die sich besonders dort engagieren, wo Hilfe oder Unterstützung dringend benötigt wird. So hat sich auch bei uns ein „Freundeskreis“ gebildet, der bereits seit vielen Jahren das Kinder-Hilfsprojekt „COPE“ in Südindien aktiv unterstützt.

Vor diesem Hintergrund laden die Kolpingsfamilie Reichenau und der „Freundeskreis COPE“ alle Interessierten zu einem Info-Abend ein, an dem wir Ihnen das „**Entwicklungsprojekt COPE**“ vorstellen und Sie im Rahmen einer Bildpräsentation über dessen Arbeit informieren möchten. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit zum persönlichen Austausch, da die Verantwortlichen des Projekts, **Pater Jesu Sathianathen** sowie **Rani Gnanapragasam** selbst anwesend sein werden.

Begrüßen Sie gemeinsam mit uns unsere Gäste aus Südindien und freuen Sie sich auf einen entspannten Abend.



Eine Initiative der Kolpingsfamilie Reichenau
und dem „Freundeskreis COPE“



Yoga – Ein Lebensweg


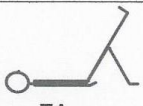
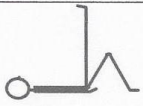
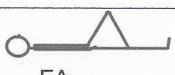

-Übungsanleitung-

Aufwärmübung Boot

Dieser kleine Bewegungsablauf dient der Aufwärmung des Körpers (vor allem der Beine und der Körpermitte) am Anfang einer Yoga-Einheit – nach einer kurzen Entspannung in der Rückenlage.

Vor allem wird dadurch aber auch die Beweglichkeit der Knie-, Hüft- und Fußgelenke gefördert. Außerdem kräftigt dieser Ablauf die gesamte Beinmuskulatur und fördert die Streckung im Kniegelenk, was bei einer überwiegenden sitzenden Tätigkeit heutzutage oft zu kurz kommt.

Erläuterung der Einzelschritte

 <p>AA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ In der Rückenlage ankommen, den Atem spüren ✚ AA – zur Vorbereitung – der untere Rücken schmiegt sich an den Boden an
 <p>EA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ EA – re. Unterschenkel mit Fuß (die Ferse ist lang) hebt sich, bis das Bein gestreckt ist ✚ Die Knie bleiben in einer Linie – Bein gut strecken
 <p>AA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ AA – das gestreckte Bein Richtung Senkrechte führen ✚ Knie bleibt gestreckt und Ferse bleibt lang ✚ Falls sich das Knie nicht so gut strecken lässt, das Bein etwas weniger heranziehen
 <p>EA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ EA – das gestreckte Bein zum Boden führen mit langer Ferse ✚ Erst wenn das Bein den Kontakt zum Boden spürt die nächste Bewegung beginnen
 <p>AA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ AA – das gestreckte Bein anwinkeln und heranziehen, dabei das Fußgelenk lockerlassen und gleichzeitig den unteren Rücken wieder an den Boden anschmiegen ✚ Anschließend gleich mit dem anderen Bein üben ✚ Immer im Wechsel re. Bein und li. Bein ✚ Die Bewegung soll in jedem Schritt vom Atem geführt werden – so lang der Atem ist, so lang ist die Bewegung

Darstellung des gesamten Bewegungsablaufes

