

Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe August 2022

**„Irgendwas wird dieser Weg
schon in mir verändern.“**
(Hape Kerkeling)

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

Yoga – Ein Weg

„Wir sind dann mal weg...“

Ganz im Sinne dieses bekannten Buchtitels von Hape Kerkeling machen wir uns Mitte September noch einmal mit einer eigenen Reisegruppe auf den Weg nach Indien, wo wir die „Spuren des Yoga-Weges“ suchen und gemeinsam erfahren wollen.

Direkt nach unserer Rückkehr werden wir dann ab 17. Oktober wieder mit unseren neuen Kursen beginnen.

Aufgrund verschiedener Anfragen werden wir dann vom 04. – 11. Dezember auch noch eine zusätzliche Yogawoche im Biohotel Schweitzer in Tirol anbieten, wo wir dieses „besondere“ Jahr in besinnlicher Stimmung „ausklingen“ lassen.

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 jeweils einige dieser „**Momente zum Durchatmen**“ in Form von meditativen Texten und eingängigen Übungsimpulsen weitergeben, die gleichzeitig auch eine Kraftquelle für den Alltag sein können.

Meditativer Text

Nichts vermag uns mehr in unsere leibliche und seelische Mitte zu verhelfen als eine achtsame Atmung. Über das Atmen kann es uns gelingen, Geist und Körper auszubalancieren. Ein feines Gespür für den Atem zu entwickeln, markiert den Anfang dieses Weges. Wo immer der Atem hingeht, dahin geht auch der Geist und umgekehrt. Lenke deine Atmung, und du ermöglichst dem Geist, die richtige Spur zu finden. Der Geist kann nirgendwo hingeführt werden, wenn der Atem ihn nicht mitzieht. Ruhiges Atmen beseitigt auch die Unruhe des Geistes.

Übungsimpuls

Atme langsam aus und empfang danach geduldig die Luft.

Langsam – aber entschlossen – die Luft ausströmen lassen und sie hingebungsvoll beim Einfließen zu empfangen, schafft Zuversicht und schenkt inspirierende Kraft.

Service

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, uns um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit uns gegenüber 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