

Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe November 2022

„Eine bewusste Kraft hat den Plan des Lebens gezeichnet...“ (Sri Aurobindo)

Mit diesem Zitat von Sri Aurobindo 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...“

So haben wir unseren letzten Info-Brief begonnen.

Nun sind wir wieder glücklich von unserer Indien-Reise zurückgekehrt. Erfüllt und „angefüllt“ mit neuen Eindrücken und Erinnerungen.

Unsere Teilnehmerin Elisabeth Frindt hat für uns, wie auch schon bei der letzten Reise, einen Reisebericht verfasst.

„Reisebericht Indienreise 2022“

Schließe die Augen und sage das Wort „Indien“ – Erinnerungen werden wach, laden ein, rufen nach „mehr“ und verpflichten. Und so begann das Abenteuer „Indien 2022“ wahr zu werden...

Wenn Sie den ganzen Reisebericht lesen möchten, laden wir Sie ein, unsere Homepage zu besuchen. Unter dem Link < <https://www.yoga-ein-lebensweg.de/Bildergalerie/> > finden Sie den Bericht sowie eine kleine Bildpräsentation zu unserer Reise. Viel Spaß beim „Eintauchen“...

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 Körper ist das Abbild des Atems. In der Art, wie wir laufen, gehen, stehen - darin spiegelt sich die Atmung wider. Wenn wir alle Bewegungen des Körpers mit unserer Atmung in Einklang bringen, erreichen wir unsere Mitte. Dann erreichen unser Denken und Tun ein Gleichgewicht. Sorgen und Nöte können uns nicht erdrücken, wenn wir auf natürliche, gesunde Weise atmen.

Übungsimpuls

Gib dich dem Rhythmus des Atems hin, und dein Geist kommt zur Ruhe.

Sich - ob real oder in Gedanken - auf eine Bank setzen, mit der Hand am Bauch die Wallungen des Atems spüren - das ist schon der Beginn des Kräfteausgleichs.

Yoga-Termine 2022 / 2023

Für **2022** können wir Ihnen noch den nachstehenden Termin anbieten – als kleine Auszeit vor dem Weihnachtsfest:

04.-11. Dezember 2022 Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol
(7/4/3 Tage)

Und auch im **kommenden Jahr** bieten wir Ihnen wieder gerne unsere beliebten Yoga-Wochen zu folgenden Terminen an:

12.-19. März 2023 Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol
(7/4/3 Tage)

04.-11. Juni 2023 Yogawoche im Alpin & Relax Hotel Das Gerstl, 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)

Anmerkung

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

Biohotel Schweitzer

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

Alpin & Relax Hotel DasGerstl

<https://www.dasgerstl.com/urlaubsangebote-vinschgau-suedtirol/pauschalangebote-wellness-aktiv>

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