

# Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe Oktober 2024

**„In Ruhe gelassen werden ist gut...  
Durch Ruhe gelassen werden ist besser.“**  
(unbekannt)

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 Yoga-Weg begleiten zu dürfen.

## Letzte Yoga-Woche 2024

Noch einmal sind wir dieses Jahr für eine Yogawoche in Tirol und empfehlen Ihnen den nachstehenden Termin als kleine Auszeit vor dem Weihnachtsfest.

08.-15. Dezember 2024    Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol  
(7/4/3 Tage)

### Anmerkung

**Falls Sie beabsichtigen, an dem Termine teilzunehmen, empfehlen wir Ihnen, so bald als möglich direkt über das Biohotel Schweitzer (siehe Link) zu buchen oder zumindest eine „unverbindliche Vorabreservierung“ vorzunehmen.**

### **Biohotel Schweitzer**

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

## Yoga und Soziales

Bereits seit vielen Jahren fördern 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. Dies ist jedoch nur möglich durch die Unterstützung vieler Spender und Sponsoren, die wir hierfür gewinnen konnten.

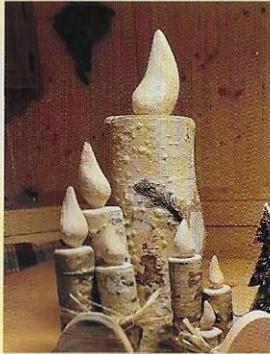
Vor diesem Hintergrund veranstalten wir am **Sonntag, 01. Dezember 2024** einen kleinen „Advents-Markt im Schloss Langenrain“ (Schlossscheune), zu dem wir Sie ganz herzlich einladen möchten.



## Charity-Veranstaltung

### Kleiner Adventsmarkt im Schloss Langenrain (Scheune)

am Sonntag, 01. Dezember 2024 (1. Advent)  
von 14:00 – 20:00 Uhr



Angeboten werden ausschließlich aus Naturprodukten selbstgefertigte Weihnachtsartikel, die auch als Geschenke Verwendung finden können.

Außerdem geboten:

- Kaffee und Kuchen
- Bratwurst und Glühwein
- vorweihnachtliche Stimmung
- musikalische Umrahmung



Auf reiner Spendenbasis - alle Einnahmen werden zu 100 % dem Kinder-Hilfsprojekt COPE gespendet!

Kommen Sie vorbei!

## 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 ist das Kleinste und das Größte – er ist der feine Hauch in unserer Nase und der kräftige Wind, der den Raum durchdringt. Wo der Atemfluss stockt, da stockt auch die Sprache und andersherum. Die Atmung auf eine gleichmäßige, konzentrierte und geduldige Weise zu verlangsamen, hilft, den gesunden Atemrhythmus wiederzugewinnen.

### Übungsimpuls

**Bleib im Bauch, spüre wie der Atem ihn füllt, und halte die Kehle frei für den Redefluss.**

Sich zurücklehnen, leise summen, seufzen oder einen ruhigen Laut von sich geben, entspannt das Zwerchfell, das Zentrum der Atmung.

## 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 detaillierte Anleitung zu einer Übungsvariation der „halben Heuschrecke“, wie sie von unserer Yogalehrerin Liesel Goltermann unterrichtet wurde.

Wie immer... für die einen vielleicht eine bereits geläufige Übung, für die anderen einfach wieder einmal zur Erinnerung. Viel Spaß beim üben.

## 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 Sperren 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-einlebensweg.de](http://www.yoga-einlebensweg.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](mailto:bernhard@yoga-ein-lebensweg.de)  
Internet: [www.yoga-ein-lebensweg.de](http://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](mailto:maria@yoga-ein-lebensweg.de)  
Internet: [www.yoga-ein-lebensweg.de](http://www.yoga-ein-lebensweg.de)

# Yoga – Ein Lebensweg

## -Übungsanleitung-

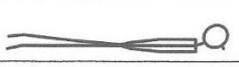
### Die halbe Heuschrecke

Die halbe Heuschrecke (ardha salabhasana) gehört, wie auch die Kobra, zu den sogenannten „klassischen“ Yoga-Haltungen. Jedoch haben sich im Laufe der Zeit wiederum viele Variationen entwickelt. Diese dienen vor allem dazu, die Yoga-Haltung den Menschen anzupassen und nicht umgekehrt. Die Variante, die wir heute vorstellen wollen, ist einmal mehr aus einer Idee von Liesel Goltermann entstanden, die wir gerne übernommen haben.

Die Haltung erinnert an eine Heuschrecke, die auf dem Boden liegt – Ausgangshaltung ist die Bauchlage mit ausgestreckten Beinen. Wichtig – wie bei jeder Yoga-Haltung – ist eine gute Vorbereitung. Hier zum Beispiel eine gute Leistenöffnung sowie Beckenaufrichtung (wichtig für die Erdung des Schambeins).

Die halbe Heuschrecke kräftigt die Wirbelsäule – besonders im LWS-Bereich, sie stärkt die Beckenbodenmuskulatur, fördert das Verdauungssystem und ergänzt die Wirkungen der Kobra.

#### Erläuterung der Einzelschritte

	<ul style="list-style-type: none"> <li>⚡ Ausgangshaltung – Bauchlage, Beine gestreckt, Kinn aufsetzen oder Stirn, Arme gestreckt unter den Körper schieben – Handflächen Richtung Innenseite Oberschenkel</li> <li>⚡ AA – Schambein sinken lassen, Becken richtet sich leicht auf</li> <li>⚡ EA – re. Bein leicht in die Länge dehnen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>⚡ AA – re. Bein gestreckt anheben</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>⚡ EA – Bein halten, evtl. etwas mehr anheben, Becken nicht aufdrehen!</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>⚡ AA – Bein gestreckt sinken lassen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>⚡ EA – li. Bein leicht in die Länge dehnen</li> <li>⚡ AA – gestreckt anheben und weiter üben wie oben – immer im Wechsel- re. Seite – li. Seite</li> </ul>

#### Darstellung des gesamten Bewegungsablaufes

