Yoga – Ein Lebensweg
Aktuell !

Ausgabe August 2025

„Stille ist die Einladung zum tieferen Menschsein.“
(Reinhold Stecher)

Mit diesem Zitat von Reinhold Stecher 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 – 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 06. Oktober wieder mit unseren neuen Kursen beginnen.

Zuletzt werden wir dann vom 07. – 14. Dezember wieder eine Yogawoche im Biohotel Schweitzer in Tirol anbieten, wo wir dieses „besondere“ Jahr in besinnlicher Stimmung „ausklingen“ lassen. → siehe auch Yoga-Termine 2025)

Yoga-Termine 2025

07.-14. Dezember 2025 Yogawoche im Biohotel Schweitzer, Tirol (7/4/3 Tage)

Genießen Sie Ihre Urlaubstage in der besonderen Atmosphäre des "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
Falls Sie beabsichtigen, an der Yogawoche im Dezember teilzunehmen, empfehlen wir Ihnen, so bald als möglich direkt über das Biohotel Schweitzer (siehe Link) zu buchen.
Biohotel Schweitzer
https://www.biohotel.at/de/yoga/

Yoga – Praxis

Yoga ist ein Erfahrungsweg sowie ein Weg zur persönlichen Veränderung. Doch auch die Yoga-Praxis selbst unterliegt einer ständigen Veränderung und Weiterentwicklung.

Vor diesem Hintergrund haben wir Ihnen im Anhang einen „aktuellen“ Newsletter der „Bausinger Yogamanufaktur“ beigefügt, mit der uns seit vielen Jahren eine vertrauensvolle Zusammenarbeit verbindet.

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-ein-lebensweg.de zu besuchen.

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und behandeln diese vertraulich und entsprechend den 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

BAUSINGER

die Yogamanufaktur

BausingerLetter 157 vom 27. Juni 2025

(c) Willem Wittstamm

Stuhl oder Matte?

Keine Frage...

Wer an Yoga denkt, hat wohl unwillkürlich das Bild vor Augen, wie es millionenfach in den Medien dargestellt wird: eine junge, sportliche Frau auf einer bunten Yogamatte in exotischer Kulisse und in lässiger, ausgefallener Yogapose.

Wer in die echten Yogakurse in den Studios schaut, sieht nicht nur sportliche junge Menschen, sondern einen Querschnitt durch die Gesellschaft, alle Altersgruppen, alle Beweglichkeitsgrade, aber immer auf einer Yogamatte.

Um Übungen korrekt auszuführen, werden oftmals Hilfsmittel eingesetzt, allen voran Blöcke, Gurte und diverse Sitz- und Lagerungskissen. Wer länger meditiert und entspannt stillsitzen mag, nutzt eventuell sogar ein Bänkchen. Der Kopfstandhocker hat sich als Hilfsmittel für einige Umkehrhaltungen etabliert und bewährt.

Aber einen Stuhl? Das sieht doch sehr nach Altersheim und betreutem Wohnen aus, neeee....

(c) Willem Wittstamm

Der Yogastuhl

ist dabei aber nur eine logische Fortführung in der Geschichte der Hilfsmittel.

In den ersten vier bis fünftausend Jahren Yogageschichte wurden zum Üben von Yoga nur Felle, Yogateppiche und Baumwolldecken benutzt. Die meisten Yogahilfsmittel sind Erfindungen der Neuzeit und sollten dazu dienen, die Übungen anatomischer besser auszuführen, die Stabilität und Sicherheit zu erhöhen oder manche Übungen überhaupt erst möglich zu machen.

Manche Hilfsmittel sind dabei unterbewertet, ich werf da mal die Yogadecke als sehr versatiles Werkzeug in den Raum.

(c) Willem Wittstamm

Weg von der Matte

Wer länger Yoga übt stellt es fest: die eigene Yogapraxis verändert sich im Laufe der Jahre und Jahrzehnte. So auch bei mir, der sich als Kundalini Yogi seit mehr als 26 Jahren auf einer Schurwollmatte sehr wohl fühlt.

Meine eigene Praxis änderte sich - vor allem mit dem Auftreten von Rückenproblemen vor 15 Jahren - recht fundamental. Fand ich zuvor Gefallen an anstrengenden und herausfordernd-kraftvollen Übungen, sind heute es mehr die sanften und weichen Bewegungen, welche die körperlichen Grenzen respektieren. Heute ist es viel mehr Bhakti, Hingabe und Spüren, viel weniger Kampf und Anstrengung.

Ähnliches höre und lese ich von anderen langjährigen Yogalehrenden, deren eigene Praxis und Lehrtätigkeit eine Evolution durchmacht. Ganz so wie Krishnamacharya einst sagte:
"Nicht der Mensch soll sich dem Yoga anpassen, der Yoga muss sich dem Menschen anpassen"

(c) Willem Wittstamm

Mut zum Stuhl

Beim Kundalini Yogafestival in Frankreich vor einigen Jahren hatte ich meinen *'Erleuchtungsmoment'* - mein geschätzter Yogalehrer-Kollege **Willem Wittstamm** unterrichtete Yoga am Stuhl und ich machte skeptisch-neugierig bei dem Workshop mit - und wurde sehr positiv überrascht.

Willem beschäftigt sich als Pionier seit mehr als 20 Jahren mit dem Thema 'Yoga auf dem Stuhl', hat mehrere Bücher / Bestseller geschrieben und bietet eine **fundierte Ausbildung** an.

Natürlich sind Menschen mit eingeschränkter Mobilität die Zielgruppe für Yoga am Stuhl, aber auch normal-mobile Menschen haben durchaus Vorteile beim Üben auf dem Stuhl - es sitzt sich einfacher, viele Übungen fallen leichter und der energetische Effekt ist erstaunlicherweise den Übungen auf der Matte durchaus ebenbürtig.

So fand ich Gefallen an den Stuhl-Übungen und dabei den Gedanken befreiend, daß man auch ohne Matte gut und energetisch wirksam Yoga üben kann.

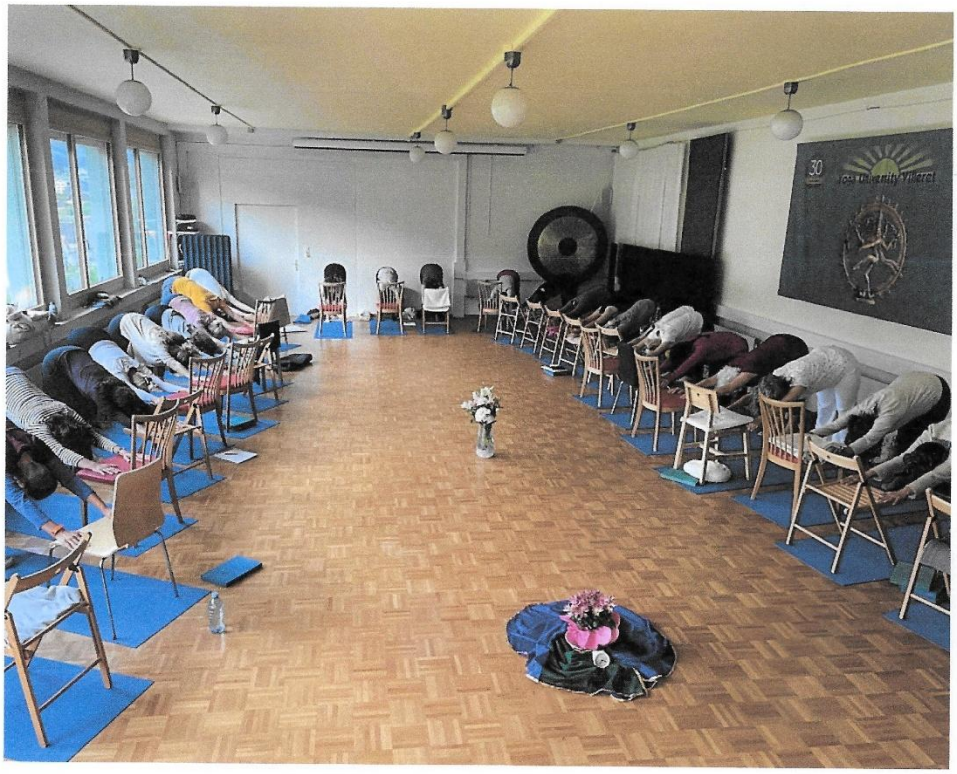
(c) Willem Wittstamm

Welche Stühle?

Spezielle Stühle sind oft gar nicht notwendig. Stabile Stühle, idealerweise mit einer leicht gepolsterten Sitzfläche, einer stabilen Rückenlehne und keinen Armlehnen finden sich in fast jedem Haushalt. Am Besten wird der Stuhl auf einem rutschfesten Untergrund, beispielsweise einer dünnen Studio- oder Reisematte verwendet, damit nichts verrutscht.

Die speziellen **Yogastühle** können zusammengeklappt werden und haben ein patentiertes Doppelgelenk, so dass die Sitzfläche bei einseitiger Belastung vorne oder hinten nicht hochklappt. Mehr braucht es nicht, wichtig ist stabil sitzen und sich anlehnen oder abstützen zu können.

Wer ein exemplarisches Set für Yoga auf dem Stuhl möchte, kann sich hier das Übungsset **'Erkenne deine 10 Körper'** als PDF herunterladen. Viel Freude damit!



(c) Willem Wittstamm

Weiterempfehlung erwünscht

Dieser Bausinger-Letter darf gerne weiter geleitet werden, über die Weiterempfehlung unserer Arbeit und unserer regional und verantwortlich hergestellten Produkte freuen wir uns sehr.

Und wie immer stehe ich persönlich für Fragen, Feedback oder Kritik zur Verfügung:
jl@bausinger.de
gerne auch Kommentare auf unserem BLOG oder auf FACEBOOK und INSTAGRAM.

Licht und Segen sendet
Jürgen Laske und das ganze Bausinger Team

GEMEINWOHL ÖKONOMIE
Bilanzierendes Unternehmen

Wir nehmen gerne deine Wünsche entgegen:
Telefon: 07434 / 600

Bausinger GmbH | Wirkerstr. 4 in D-72469 Meßstetten | Tel: 07434 600 | info@bausinger.de
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart | Registernummer: HRB 401087 | Geschäftsführer: Jürgen Laske
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 146475825
Plattform der EU-Kommission zur Online-Streitbeilegung: http://ec.europa.eu/consumers/odr

Unsubscribe