

## Newsletter vyana-friesland      Januar 2024

Liebe Yoginis, liebe Yogis,  
Euch allen ein friedvolles, entspanntes neues Jahr...  
mit vielen schönen Augenblicken und viel Zeit für Yoga ..

zunächst etwas **Organisatorisches** (teils in Wiederholung / teils neu):

Als hauptberuflich selbstständige Yogalehrerin muss ich immer wieder neue Entscheidungen treffen, um finanziell überleben zu können.  
(und hoffe auf euer Verständnis)

Hier ist eine davon:

Alle Yogakurse werden fortan wegen der häufigen Absagen mit 5 festen TeilnehmerInnen belegt. Für diese ist immer eine Matte reserviert.

(Es werden sicherlich nur selten alle 5 Matten belegt sein)

Bitte zur Unterstützung meiner Kursplanung

immer möglichst frühzeitig abmelden, wenn ihr nicht dabei sein könnt..

**Alle Abmeldungen bitte immer direkt in der whatsapp-Gruppe!**

Dies kann gern kurz und knapp sein...

(für alle weiteren Fragen oder Infos gern meinen privaten Kontakt nutzen)

Um für uns alle die Kurse angenehmer und effektiver zu gestalten, würde ich gern die Gruppen homogener gestalten, d.h. ähnliche körperliche Grundvoraussetzungen, Bedürfnisse und Wünsche zusammenzubringen.

So werde ich immer mal wieder nachfragen, ob jemand vielleicht auf einen anderen Tag wechseln möchte...und wir schauen einfach mal, wie es sich entwickelt.

Eine Bitte von der Putzfee in mir:

Bitte die Schuhe vorn im Flur ausziehen und im Schuhregal oder auf dem Schmutzfänger abstellen.

Die Holzdielen nicht mit Schuhen betreten!

In den Seminarraum bitte nur das mit hineinnehmen, was ihr wirklich braucht, um den Raum möglichst klar und frei von Alltagsgegenständen zu halten. (Taschen, Mattenhüllen etc. im Umkleideraum lagern)

Fest verschließbare Flaschen mit klarem Wasser dürfen gern mit in den Raum genommen werden, bitte keine anderen Getränke oder Nahrungsmittel im Seminarraum.

Und: in Rücksicht auf die vielen sensiblen Menschen bitte möglichst „duftneutral“ zum Yoga erscheinen...

**Was Yoga für mich ist** und was ich gern an euch weitergeben möchte ..

Yoga ist für mich ein **Weg in die Freiheit**:

Freiheit von Leid und Enge, Verspannungen und Trübungen...

Freiheit von alten Verhaltensmustern, die längst ausgedient haben..

Yoga ist Weite, Entspannung, Kraft, Vertrauen, Präsenz...

Yoga ist Balance...auf allen Ebenen...jeden Augenblick neu ...

**Yoga ist Jetzt**, in diesem Augenblick...

**Achtsamkeit ist der Boden, auf dem Yoga gedeiht!**

In meiner nun bald 50 jährigen eigenen Yogaübungspraxis habe ich viele  
Yogarichtungen kennengelernt...und einige bewusst hinter mir gelassen:

Klassischer Hatha Yoga ist mir oft zu streng, zu perfektionistisch,  
zu wenig angepasst an die individuellen Möglichkeiten ...

zu wenig Innehalten, Spüren, Achtsamkeit..zu wenig Leichtigkeit..

(dazu zähle ich auch Sivananda, Iyengar, etc.)

Power Yoga, Ashtanga und Vinyasa sind sehr kraftvolle, dynamische Stile,  
die zwar viel Energie schenken, sich aber leicht zum reinen körperlichen  
Workout entwickeln.

Mein Herz schlägt für die Achtsamkeit im Yoga,

das Innehalten, sich Spüren, sich Besinnen...

(in der Tradition des Himalaya-Instituts Hamburg)

für die individuell angepassten Übungen des ViniYoga ..

(in der Tradition von Krishnamacharya)

und für die Verbindung der körperlichen Bewegungen mit dem Atem...

(vinyasa, sanft und individuell)

In einer gelungenen, heilsamenYogapraxis dürfen wir zur Ruhe kommen,  
im Kontakt sein mit uns selbst,..unserem Körper, unserem Atem...

und unsere Wahrnehmung darf sich auf allen Ebenen verfeinern..

Wir üben uns in Kraft und Balance, in Beweglichkeit und Ausdauer...

Wir stärken unseren Fokus...finden so Klarheit und Ausrichtung...

Leichtigkeit darf präsent sein..., jederzeit....allüberall...,

und gleichzeitig die Akzeptanz, das sich Einlassen auf die jeweilige Übung  
und die damit verbundenen Herausforderungen.

Jeden Augenblick neu. Wach und präsent. Im Hier und Jetzt.

Das ist Yoga.

Yoga ist ein Geschenk, das ich gern auf meine Art und Weise mit euch  
teilen möchte....

Und so lade ich euch immer wieder ein, neue Erfahrungen zu machen,  
fernab von allem, was ihr bisher gelernt oder praktiziert habt.

Euch einzulassen...offen, neugierig und achtsam ...

Jeden Augenblick neu!