

Was ist Yoga ?

Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit, der heiligen und ursprünglichsten Sprache Indiens und bedeutet „**Einheit**“, auch „**Harmonie**“.

Es ist ein seit Jahrtausenden erprobtes System, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Der Wunsch nach einem harmonischen, erfüllten und gesunden Leben ist in vielen Menschen verwurzelt.

Stetig wachsender Anforderungsdruck in Beruf und Privatsphäre sowie Dauerstress können jedoch täglich aufs Neue überfordern und auf Dauer krank machen. Lärm, Hektik und Stress können zusätzlich und zunehmend das Leben in einer Stadt belasten.

Durch Yoga kann man (wieder) die innere Ruhe und Balance finden, was im privaten und beruflichen Leben sehr unterstützend sein kann.

Körperübungen, Atemtechniken, Anspannungs- u. Entspannungstechniken, positives Denken, Meditation, Gesang und gesunde Ernährung sind die Grundpfeiler des Yoga- Gesundheitskonzepts.

Spezielle Körperübungen (Asanas) ermöglichen mehr Kraft, Flexibilität und Leistungsfähigkeit.

Über **gezielte Atemtechniken** (Pranayamas) lernt man die eigene Lebensenergie bewusst zu regulieren.

Meditationstechniken helfen den Geist zu beruhigen und zu schärfen.

Entspannungstechniken können sehr unterstützend sein um Energieverluste zu vermindern, den Stress abzubauen, das ganze System zur Ruhe kommen zu lassen und zur eigenen Kraft (zurück) zu finden.

Was kann Yoga bewirken ?

Durch Yogaübungen kann man:

- Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und Knochengerüst insgesamt trainieren und kräftigen
- innere Organe, Organsysteme, Drüsen und Nervensystem stärken
- das Lösen körperlicher und geistiger Blockaden unterstützen, so dass die Lebensenergie wieder in Fluss kommen und/oder im Fluss bleiben kann.



Für wen ist Yoga geeignet ?

Ob der eigene Körper beweglich, gesund und in Form bleiben darf; ob eine Erleichterung einer bestimmten Beschwerde gesucht wird (z.B. bei Rücken- o. Kopfschmerz); intensive Entspannung oder Selbstverwirklichung das Ziel ist, was auch immer dein Beweggrund sein mag, **Hatha Yoga kann für alle Menschen – egal welchen Alters – zum Handwerkszeug für ein erfülltes Leben werden!**

Wenn es gelingt, Yoga in das tägliche Leben zu integrieren, wird man spüren, wie sich das Leben positiv verändern kann. Eine Bereicherung kann möglicherweise die Förderung einer friedlichen Einstellung sein, um entspannter mit sich und anderen Menschen umgehen zu können.

Was benötigt man ?

Nur die Bereitschaft, sich eine Auszeit für sich selbst zu nehmen; bequeme Kleidung im Zwiebelprinzip; warme, rutschfeste Strümpfe; aus hygienischen Gründen eine eigene Yogamatte, Decke(n) und Kunststofftrinkflasche mit Wasser. Die Yogastunde bietet die ideale Atmosphäre zum Wohlfühlen, Entspannen und Loslassen sowie die Möglichkeit der individuellen Unterstützung. Losgelöst vom Alltagsstress kann man hier zu innerer Balance und neuer Kraft finden.

Herzlich willkommen!

**Yoga zu verstehen heißt,
Yoga selbst zu praktizieren.**



Zur Yogalehrerin Katrin Hertel

Qualifikationen:

- **2008: Yogalehrerin BYV**
- **2016: Klang-Yogalehrerin BYV**
- **2016: Klangmassageausbildung**
- **2016: Hormon-Yogalehrerin BYV**
- **2016: Faszien-Practitioner**

- **Kassenanerkennung ZDF**
- **Diplom-Betriebswirtin
Universität Leipzig**

- **2008: Mitglied Berufsverband BYV**
- **2008: Mitglied Berufsverband BYV
der Business Yogalehrer**
- **seit 2004
tägliche Yogapraxis**
- **seit 2008
Kurs erfahrung & Privatunterricht**