

## NEUES VON

## Yoga im Alten Land

## Jahresmotto 2024 - Yoga inspiriert

## Was ist Yoga?

Der diesjährige BDYoga\*-Kongress trägt das Motto **“Mit Yoga bewegen - Yoga bewegt”**. Natürlich geht es um die körperliche Bewegung, die im Yoga ein zentrales Element darstellt und die viele Menschen in die Yogakurse bewegt. Yoga im Sinne des Yoga Sutra von Patanjali bedeutet jedoch in erster Linie das Erreichen einer ganz bestimmten Qualität des Geistes. Und so bewegt Yoga uns hin zu einer Geistesqualität, die uns hilft, Dinge und Situationen in einem neuen Licht zu sehen, zu erfahren und besser zu verstehen. Das braucht Bewusstheit, Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit. Wenn wir etwas in uns erkennen, haben wir die Freiheit der Entscheidung damit umzugehen. Auf das was oder wer mir begegnet habe ich keinen Einfluss, sehr wohl jedoch auf das **wie**. Und damit ist **Yoga** auch immer eine **Haltung**, mit der wir im Leben stehen - **äußerlich und innerlich**.

\*Bundesverband der deutschen Yogalehrer

## Haltung - Innen und Außen

## Wöchentlicher Abendkurs

Im aktuellen Abendkurs im Live-Online-Format begleitet uns gerade dieses Zitat in den Yogapraxen. Was kann ich in meiner Körperhaltung über den aktuellen Zustand meines Geistes erkennen und wie erkenne ich, wie mein Geist durch meine Körperbewegung mit mir spricht? Lust auch mal etwas mehr zu lauschen;-))  
Dann sei herzlich eingeladen zum Schnuppern.  
Kurze Info per Mail reicht aus.



In der Haltung des Körpers verrät sich der Zustand des Geistes. Durch die Körperbewegungen spricht gleichsam des Geistes Stimme.  
(Ambrosius von Mailand)

## Zeit für Yoga Nidra

Keine körperliche Anstrengung, kein Denken, kein Machen - einfach nur Sein, wahrnehmen, tief entspannen und erfrischt wieder in den Alltag starten. Das ist Yoga Nidra, „...ein Brunnen, in dem ich am liebsten eintauche und aus dem ich am meisten schöpfe“. So beschreibt Ralph Skuban diese so alte und wunderbar hilfreiche Technik der Tiefenentspannung. Dem schließe ich mich 100% an und bin immer wieder selbst über die wunderbar entspannende Wirkung erstaunt. Neugierig geworden, ob es wirklich funktioniert, fast schlafend Körper und Geist tief zu entspannen? Dann probiere es gern am **21.04.2024** **kostenfrei um 20.00 Uhr Live-Online** aus. Nimm dir eine Stunde Zeit nur für dich. Kurze Mail, Info via WhatsApp, Signal oder Telegramm reicht aus, Link folgt.



## Alt Bewährtes

### StilleZeit auf dem Stimbekhof vom 6. - 8. Dezember 2024

Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen, das ist auf dem wunderbaren Stimbekhof zu jeder Zeit möglich. In der stilleren Jahreszeit, in der sich die Natur zurückzieht, innehält und im Inneren neue Kraft sammelt für die Fülle des nächsten Frühlings hat dieser Ort für mich eine ganz besondere Magie. Sichere dir jetzt gern schon deinen Platz für Ruhe, Rückblick, Dankbarkeit und Ausblick. Und lieben Dank für die Anmeldungen, die schon eingetroffen sind:-)).



Lass dich inspirieren  
und erschaffe Neues.

## Bevorstehende Veranstaltungen

### Zeit für YOGA NIDRA

17.05.2024 (Live Online - 19.00 - 20.00 Uhr) und  
31.05.2024 (Präsenz in der Hebammerie Ashausen  
von 18.30 bis 20.00 Uhr)

“Yoga Nidra ist weit mehr als eine Entspannungs-  
übung. Der “Schlaf der Yogis” erfrischt den Körper und versetzt  
den Geist in einen Zustand vollbewusster Ruhe.” (Swami  
Prakashananda Saraswati)

Yoga Nidra - Tiefenentspannung bei innerer Bewusstheit, ganz  
ohne Anstrengung und Machen, nur sein. Yoga Nidra - Wohltat  
für Körper, Geist und Seele.

### Zeit für YOGA UND ... - Tagesretreat

01.06.2024 von 11.00 bis 16.00 Uhr  
(Präsenz in der Hebammerie Ashausen)

“Je lauter es um einen herum wird, desto wichtiger wird es,  
wieder zur Ruhe zu finden.”

(Dr. Friedirch Assländer)

In diesem Retreat erfährst du, wie dich der Yoga tragen und  
inspirieren kann und du frische Kraft schöpfen kannst -  
anhalten, durchatmen, loslassen und auftanken. Zeit nur für  
dich:-)).

Neuer Live-Online-Kurs  
Ab 21.05.2024, 8 x 90 Min, dienstags 20.00 - 21.30 Uhr

Weitere Infos findest du auf meiner Website:  
[www.yoga-im-alten-land.de](http://www.yoga-im-alten-land.de) oder schreib mich gern an.

Ich freue mich auf dich.  
Deine Anette