

HEART OF YOGA INNERE BALANCE FINDEN

«HEART OF YOGA ist für mich der Hafen zum Ankern, um meine Kräfte für die nächste Ausfahrt zu sammeln und mich optimal auszurichten.»
eagle-motion

Mich hat HEART OF YOGA derart überzeugt, dass er zu einem zentralen Lebensinhalt geworden ist. Daraus entstand der Wunsch, diese Kostbarkeit an andere Menschen weiterzugeben und als HEART OF YOGA-Teacher die Rolle des Steuermannes wahrzunehmen.

Mit HEART OF YOGA vertiefen Sie sich in einen authentischen Hatha-Yoga, begründet vom indischen Gelehrten und Yoga-Meister Shri T.Krishnamacharya – the teacher of the teachers. Mein Lehrer, Yoga-Meister Mark Whitwell, lebte und lernte bei Shri T.Krishnamacharya. In dieser direkten Linie erfahren Sie die überlieferten Weisheiten des Yogas unverfälscht und auf die heutige Zeit übersetzt.

Sie legen das leistungsorientierte Denken ab und richten die volle Konzentration auf das Wesentliche – den Atem. Dank der Achtsamkeit zum Atem erkennen Sie jederzeit Ihre Grenzen und der Yoga bleibt natürlich, fließend, wertfrei und nicht übertrieben. Die Praxis umschliesst Asana-Haltungen, Atemübungen und Meditation.

Die Sorgfalt zum eigenen Körper ist in der anforderungsreichen Zeit von heute wichtiger denn je: Sorgfalt erzeugt Klarheit. Aus Klarheit wiederum resultiert Stärke und Sanftheit, Gelassenheit und Zentrierung: Innere Balance stellt sich ein und Sie bringen Arbeit & Freizeit ins Gleichgewicht. Das Verständnis für Partner und andere Menschen wächst.

Der Kurs eignet sich für alle unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness.

Dank Yogini Susanne Daeppen, Initiantin von HEART OF YOGA in der Schweiz, wurde mir die Kostbarkeit des Herz-Yogas zuteil.

eagle-motion Sicht aus der Adler-Perspektive

«Eine kurze Asana-Abfolge zum Tagesstart und ich gehe kristall-klar ausgerichtet an mein Tageswerk heran. Der Dunst des Tabaks aus früheren Jahren ist der Frische des Ujjayi-Atems gewichen. Alte Muster abzuwerfen, befreit enorm – ein Sieg, der niemanden schwächt und mich stärkt. Weitere Alt-Muster fallen wie Domino-Steine. Ich lasse diese Ketten-Reaktion zu und unterbreche nicht mehr. Die Freiheit wächst und damit auch die Verantwortung gegenüber mir und meinem Umfeld. Je länger ich mich im Yoga vertiefe, desto mehr erlebe ich dessen klärende Wirkung auf Körper und Geist und erahne dadurch sein immenses Potential: überlieferte Weisheiten – zeitlos modern. »

«HEART OF YOGA ist Medizin – rezeptfrei, 100 Prozent natürlich und für alle zugänglich.»

