

YOGA-DVD

Schlüssel zur Gelassenheit

Wenn es im Alltag hektisch wird, braucht man eine Atempause. Die Übungen auf unserer DVD lassen Körper & Seele zur Ruhe kommen

Was ist das beste Mittel gegen Stress und Überforderung? Richtig. Ruhe und Gelassenheit. Die Yoga-DVD, die dieser Ausgabe der FÜR SIE beiliegt, hilft Ihnen dabei. Hier finden Anfänger und Fortgeschrittene wirksame Übungen für mehr Ausgeglichenheit sowie Entspannungs- und Atemtechniken. Die einzelnen Übungen sind so aufgebaut, dass sie den Körper kräftigen und neue Energie spenden. Die bekannten Yoga-Trainerinnen und -Buchautorinnen Anna Trökes und Christiane Wolff haben die Übungen auf der DVD zusammengestellt – und erläutern, wie Yoga den Alltag bereichern kann.

Geben Sie sich etwas Zeit

Anna Trökes: „Wenn Sie sich auf Yoga einlassen wollen, überlegen Sie sich, ob Sie sich täglich mindestens 15 Minuten den Übungen wid-

men können. Mehr Zeit brauchen Sie erst mal nicht. Wichtig ist aber, dass Sie sich sozusagen mit sich selbst verabreden – und sich dann auch an diesen Termin halten.“

Yoga wirkt durch Regelmäßigkeit

Wer sich täglich mit Yoga befasst, wird schnell spüren, dass die Übungen einen positiven Einfluss auf Körper, Seele und Geist haben. Noch wesentlicher ist aber, sagt Christiane Wolff, dass die Achtsamkeit für sich selbst, seine Mitmenschen und die Umwelt steigt.

Auch die Ernährung ist wichtig

Yoga sensibilisiert für den eigenen Körper und steht für einen bestimmten Lebensstil. Anna Trökes: „Fangen Sie einfach an und seien Sie wählerisch: Entscheiden Sie sich für eine achtsame Ernährung und für Lebensmittel aus kontrolliertem Anbau beziehungsweise aus artgerechter Haltung.“

Lernen Sie, gelassen zu reagieren

Im Yoga setzt man seine Energie bewusst ein. Anna Trökes: „Wenn Sie das nächste Mal meinen, zur Zielscheibe schlechter Energie zu werden, nehmen Sie es nicht persönlich und bleiben Sie ganz entspannt. Durch Übung entsteht so Gelassenheit.“

Gönnen Sie sich Yoga-Unterricht

Mit unserer DVD können Sie unabhängig von Kurszeiten üben. Der persönliche Kontakt und das geschulte Auge eines Lehrers bringen Sie noch einen Schritt weiter. ●



Anna Trökes

Die Heilpraktikerin und Leiterin einer Rückenschule unterrichtet seit 1974 Yoga und ist eine der profiliertesten Yoga-Lehrerinnen im deutschsprachigen Raum. Sie betreibt eine eigene Yoga-Schule in Berlin und bildet Yoga-Lehrer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz aus (www.troekesyoga.de).



Christiane Wolff

ist eine der bekanntesten deutschen Yoga-Lehrerinnen und international tätig: in Präventionsprogrammen, auf Fortbildungsveranstaltungen und Yoga-Reisen. Sie bildet Yoga- und Pilates-Trainerinnen aus und hat zahlreiche Bücher und DVDs veröffentlicht (www.christiane-wolff.de).