

Gesund an Körper und Geist

Yoga und Ayurveda individuell

Was ist Yoga? Das Heimatland ist Indien. Das Wort „Yoga“ stammt aus dem altindischen Sanskrit (Schrift, Sprache) und bedeutet, sich mit den Kräften der Natur zu verbinden, seinen Körper mit dem Geist und dem Atem zu verbinden. Yoga ist ein System höchster Lebenskunst, das sich seit ca. 3000 Jahren mit allen Aspekten des Mensch sein beschäftigt. Und heute immer noch Gültigkeit hat. Yoga ist keine Religion. Yoga ist jedem Menschen zugänglich, dem Jungen, dem Alten, sogar dem Kranken, egal welcher Glaubensrichtung. Yoga ist ein lebendig gebliebener Schatz von Erfahrungen, Übungen und Handlungsweisen, der über lange Zeit gewachsen ist. Dieser Schatz wurde von Menschen gesammelt, die sich für Glück und Leid, Unzufriedenheit und Freiheit interessiert haben.

Warum Yoga? Yoga bringt uns auf den Weg, zu erkennen, was unseren Körper und unseren Geist aus dem Gleichgewicht bringt. Yoga zentriert den Geist und beruhigt ihn, kann Stress abbauen und Stress bedingten Krankheiten vorbeugen. Er stärkt die Abwehrkräfte. Yoga kräftigt den Körper und macht ihn durchlässig für die Lebensenergie und bringt sie zum strömen. Der Körper fühlt sich lebendig an. Durch Yoga bekommt man ein besseres Verständnis für die eigene Person und fördert ei-



Im Ayurveda und Yoga Zentrum „Sonnengruß“ in Wittenberge wird individuell auf den Menschen eingegangen.

Foto: Privat
Text: Uhle

nen pfleglichen Umgang mit dem eigenen Körper.

Was ist Yoga in der Tradition nach T. Krishnamacharya? Es ist kein neuer Yogastil. Die Besonderheit dieser Tradition, wie sie einst von T. Krishnamacharya gelehrt wurde und heute noch von seinem Sohn T.K.V. Desikachar weitergegeben wird, besteht darin, dass er an der konkreten Situation des Menschen ansetzt und von dort aus die Praxis in Schritten entwickelt wird, die dem Menschen angepasst sind. Yogaübungen sind für den Menschen gemacht, nicht der Mensch für die Yogaübungen. Die Yogaübungen werden von der Yogalehrerin oder dem Yogalehrer so ausgewählt, dass sie die Übenden nicht in Konfrontation mit den eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen stürzen. Yoga soll Spaß machen und Freude bringen. Nicht

statische Haltungen stehen im Mittelpunkt. Vielmehr geht es um Achtsamkeit in Bewegung und Aktivität. Die Yogaübungen werden fließend als Bewegung in Verbindung mit dem Atem geübt. Im Ayurveda & Yoga Zentrum „Sonnengruß“ in Wittenberge werden die Menschen einzeln oder in Gruppen in dieser Tradition begleitet.

Was ist Ayurveda? Übersetzt heißt das „Das Wissen vom Leben“. Ayurveda ist die älteste überlieferte Heilwissenschaft. Sie stammt aus Indien und ist ca. 3000 Jahre alt. Sie zielt darauf ab, den einzelnen Menschen im prophylaktischen Sinne gesund zu erhalten. Neben der Kräuter- und Gewürzkunde, der Ernährungswissenschaft, Yoga und Meditation stehen auch die bei uns so beliebten Ölmassagen im Mittelpunkt der Therapie. Die Massageöle und die Griffe werden an den einzelnen Menschen individuell angepasst. Dazu ist vor jeder Massage ein Gespräch erforderlich. Besonders jetzt, in der dunklen Jahreszeit, stärkt so eine Ölmassage das Immunsystem, wenn sie regelmäßig angewendet wird. Und natürlich ist sie auch eine wunderbare Seelenmassage.

Verschenken Sie doch mal Gesundheit und Schönheit durch Wohlbefinden. Informieren Sie sich auch über Ayurveda-Kochkurse, Seminare zur Schönheitspflege, Entschlackung u.v.a.m.

**Immobilien-Service-Büro**
Gerd Uhle

zertifizierter Sachverständiger für Grundstücksbewertungen
Mitglied im 

Wertermittlung von bebauten u. unbebauten Grundstücken
außergerichtliche Beweissicherung
Energieausweise und -beratung
Vermarktung Ihrer Immobilie

Wiglowstr. 10 · 19322 Wittenberge
Tel. 0 38 77 / 56 48 94 · Fax 0 38 77 / 56 48 95
Funk: 0 173 / 78 68 313
e-mail: immobilien-service-g.uhle@freenet.de

Uhle
Ayurveda und Joga
Wittenberge

AA/2011/Elbländer