



## **YOGASTUDIO**

**IRMENGARD KAINDL  
KARL THEODORPLATZ 41  
83278 TRAUNSTEIN**

**Tel. 08664 / 368002**



### ***Thema: Entspannungsreise: Kraftreserven entdecken***

#### ***Geführte Meditation den Berg erklimmen***

***1. In der Meditation geht es darum***

- Verantwortung für sich selbst zu übernehmen***
- innere Antreiber kultivieren***
- was teilt uns unser Körper mit? -***

***Die Reise gestatten uns alles loszulassen, was uns einengt. Es ist sehr hilfreich, wenn Angst und Anspannung das Leben regieren. Sie bietet eine harmonische Atmosphäre und hilft, Prioritäten zu setzen.***

***2. Die Meditation dauert etwa 35 Minuten.***

***Sie beginnt mit Atemachtsamkeit und Körperachtsamkeit im einleitenden Teil.***

***Im Hauptteil folgt eine Bergtour, die mit einigen Hindernissen verbunden ist. Es ist körperlich sehr anstrengend, das Gewicht des gepackten Rucksacks ist zu groß. So stellt sich die Frage, was kann ich zurücklassen, was benötige ich nicht? Was bedeutet es für mich, dies zurückzulassen?***

***Selbst die neu gekauften Bergschuhe müssen an einer Stelle zurückgelassen werden. Alles was scheinbar Sicherheit geboten hat, ist für das letzte Stück des Aufstiegs nicht mehr vorhanden.***

***3. Der Gipfel ist erreicht und die Erfahrung gereift; Wir müssen den Berg nicht besiegen, wir müssen nur eins werden mit dem Berg.***

***Der Abschluss der geführten Meditation ist mit der Aufforderung verbunden, sich selbst deutlich mit den Augen eines Adlers zu sehen.***

***Quelle: Meditation zur Heilung Larry Moen***

***Meditationstext: Janet Doucette***

# **Thema: Yoga – Stärke aus der Mitte**

## **DER YOGA BAUM**

### **Vrksasana**

*Welche große Stärke hat der Baum? Ihn haut nix um!*

*Und genau das lernt man in der Yoga Übung. Scheinbar wackelig steht man in dieser Haltung mit einem Bein auf dem Boden, aber diese Yoga Baum-Haltung ist ein guter Lehrer und Trainer für das Gleichgewicht und die Konzentration. Darüber hinaus kräftigt es die Muskulatur.*

*Die Baumhaltung bringt Ausgeglichenheit und Erdung in dein Leben*

*1. Hinführung über einfache Bewegungsabläufe in Verbindung mit der Atmung - Atmung erleben, spürbar werden lassen –*

*2. Zur Unterstützung werde ich Baumbilder auslegen, so kann sich jeder ein Bild aussuchen, zur mentalen Unterstützung.*

*3. Schrittweiser Aufbau und Hinführung zur Berghaltung. Um das Gleichgewicht in der Baum Stellung zu halten, ist eine Anspannung deiner gesamten Muskulatur erforderlich. Gleichzeitig jedoch kein verkrampfen. Ein ruhiger und ein entspannter Blick begleiten diese Übung. Ich werde verschiedene Stufen (Schwierigkeitsgrade) vorstellen, damit für jeden das Erfolgserlebnis (die Übung länger zu halten) spürbar werden kann.*

*4. Der Abschluss bildet eine Entspannungsübung im Liegen - nachspüren - Körperempfindung wahrnehmen - Atem beobachten – Wirkung erspüren.*

*Positive Wirkung und Vorteile*

- *Der Baum stärkt das Gleichgewicht*
- *Gute Übung zur Entspannung, zur Ausgeglichenheit und zur Förderung der Konzentration*
- *Trainiert alle Muskeln des Körpers*
- *Der Baum erdet und aktiviert das Wurzelchakra*
- *Macht den Geist und das Innere frei*
- *Öffnet den Brustkorb und unterstützt die freie gleichmäßige Atmung*
- *Kräftigt Hüfte und Knöchel*

*Quelle: B.K.S. IYENGAR Yoga  
Der Weg zu Gesundheit und Harmonie*