

Mit Kopf und Herz - ganz sein

Aspekte des Yoga spielen in vielen Seminaren an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel eine große Rolle. Warum das so ist, lesen Sie hier



Fünf Momente des Lebens werden in den klassischen Yogaformen berücksichtigt: Körper, Atem, Entspannung, Ernährung sowie Meditation und Positives Denken. Genau das sind auch die Ansatzpunkte, nach denen die Akademie Gesundes Leben den Lebensstil der ganzheitlichen Gesundheit vermittelt. Und deshalb ist es nicht verwunderlich, dass in zahlreichen Workshops und Seminaren sowie in den Weiterbildungskursen in Oberursel Elemente des Yoga immer wieder auftauchen. „Yoga verfolgt dieselben Ziele wie wir an der Akademie. Die Wege der Yogis und der Lebensreformer liegen nicht weit auseinander“, erklärt Sigrid Siebert, Seminarleiterin an der Akademie Gesundes Leben und ausgebildete

ZUM MITMACHEN

Yogalehrerin Erika Meineke empfiehlt eine einfache Yogaübung für alle, die viel sitzen: „Die leichte Rückbeuge ist ein wunderbarer Ausgleich.“ Die Übung wird auch Erhabener Krieger genannt. Und so geht's:

✿ Sie beginnen in der Grundstellung: Sie stehen aufrecht, richten sich gut auf, spüren Sie Ihre parallel gestellten Füße fest auf dem Boden. Mit welchen Fußteilen berühren Sie den Boden? Spüren Sie Ihren Atem fließen. Ihr Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Die Augen sind geradeaus gerichtet: Nehmen Sie den Raum um sich wahr. Bringen Sie nun die Hände vor dem Brustkorb zueinander. Atmen Sie bewusst einige Atemzüge lang ein und aus. Dann heben Sie einatmend Ihre Arme über vorn weit nach oben und heben zugleich das Brustbein an. Sie atmen aus dem Bauch heraus aus und bleiben solange in der Haltung. In den Brustkorb einatmend dehnen Sie sich weiter nach hinten und kommen weiter in die Rückbeuge. Ausatmen und dabei aus der Haltung lösen.

SEMINARTIPPS



BREATHWALK

Yoga-Walking

18.09. – 20.09.2016 (So-Di)

oder

19.05. – 21.05.2017 (Fr-So)

YOGAFOOD – KOCHEN & ASANES

Balance von Body und Soul

24.03. – 26.02.2017 (Fr-So)

oder

15.09. – 17.09.2017 (Fr-So)

Mehr Informationen unter
www.akademie-gesundes-leben.de
oder telefonisch: 06172/300 98 22



Akademie Gesundes Leben in Oberursel: Ob Architektur, Seminare oder Verpflegung – alles folgt dem ganzheitlichen Konzept

Diplom-Ökotrophologin, Diätassistentin sowie zertifizierte Ernährungstherapeutin.

Sie leitet das Seminar YogaFood, dessen Konzept die Ökotrophologin auch erarbeitete. Der Kurs vermittelt den Einklang zwischen Körper und Seele. Wer Yoga praktiziert, möchte seinen Körper so ernähren, dass auch die geistige und seelische Entwicklung gestärkt wird. Neben der Vermittlung von Kenntnissen über die für jeden passenden Nahrungsmittel und dem praktischen Kochen in der Lehrküche kommen auch körperliche Übungen, die Asanas, nicht zu kurz. Vor dem Frühstück und Mittag praktizieren die TeilnehmerInnen eine bis anderthalb Stunden Yoga unter Anleitung von Yogalehrerin Erika Meineke.

Dabei ist es egal, ob sich AnfängerInnen oder bereits Yogaerfahrene zusammen finden. „Es geht darum, sich bewusst zu machen, wo ich stehe, wie ich unterwegs bin. Wir möchten einen wachen Blick auf uns und andere bekommen“, so Erika Meineke. Yoga sei immer auch ein Achtsamkeitstraining und die Arbeit an bewusster Wahrnehmung, erklärt die Yogalehrerin.

Das gilt auch für viele andere Kurse an der Akademie. Etwa beim BreathWalk, wo Atmen und Gehen in Einklang gebracht werden. Zuerst lernen die SeminarteilnehmerInnen, ihren Atem bewusst zu spüren. Dann

folgen die langsamen, achtsamen Schritte. Was kann angenehmer sein als Entspannung und Aktivität zusammenzuführen? Beim BreathWalk gelingt das zum Beispiel nach dem dreitägigen Seminar beinahe von allein. Dazu kommt ein weiteres Plus: Beim Gehen beruhigt sich der Geist, der Kopf wird leer und die Gedanken schweigen.

Auch in den Weiterbildungen zum/zur Entspannungspädagogen/in oder zum Ernährungscoach spielen immer wieder Aspekte des Yoga hinein. Denn immer ist der offene Blick auf das Leben, die reflektierende Erfahrung ein wesentlicher Aspekt, um Körper, Geist und Seele in harmonische Balance zu bringen.

Auch in den Kursen im Bereich Entspannung und Fitness liegt der Fokus auf Achtsamkeit und Meditation. Beim Meditativen Bogenschießen führt die Konzentration zu einer besseren körperlichen Haltung, zu einem guten Wechsel zwischen An- und Entspannung und einer Koordination zwischen Atem und Bewegung.

Und auch wenn ein Aufenthalt in der lebensfrohen, anregenden Atmosphäre der Akademie Gesundes Leben am Ortsrand von Oberursel nicht mit dem in einem Ashram zu vergleichen ist, so gibt es doch Parallelen. „Das spirituelle Wachstum“, so Sigrid Siebert, „verbindet uns.“