

- spezielles Rücken-Yoga
- Herz-Yoga
- Hormon-Yoga
- Faszien-Yoga
- Senioren-Yoga
- Yoga-Einzelstunden auf Anfrage



karuna yoga

**Claudia Maria Schnitzer**  
zertifizierte Yogalehrerin

Friedrich-Ebert-Str. 3  
83059 Kolbermoor  
Tel. 08031-95700  
Mobil: 0172-2813891

## Yoga - weit mehr als "Ohmmm"

**Yoga stammt aus der indischen Philosophie und Medizin und bedeutet soviel wie "vereinigen".** Die Trennung zwischen Körper und Geist, die bei den meisten Menschen heutzutage besteht, soll aufgehoben werden. Yoga, regelmäßig betrieben, trägt dazu bei, seelische Ausgeglichenheit und damit innere Ruhe zu finden. Yoga erhöht das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit im Alltag.

Für den Anfang ist es völlig ausreichend, zehn bis fünfzehn Minuten am Tag zu üben. Durch Yogaübungen wird der Körper gedehnt, gestreckt und angespannt. Am Ende der Übungen wird häufig meditiert, um die Entspannung noch zu vertiefen. Das **bewusste Atmen** wird in die Yogaübungen mit einbezogen, um die Lebensenergie wieder aufzuladen.

Medizinische Untersuchungen bestätigten, dass durch die verschiedenen Yogahaltungen die Organe gezielt durchblutet und mit Sauerstoff versorgt werden. Mit der qualitativen Verbesserung des Blutes wird die Entschlackung und Entgiftung des Körpers unterstützt. Aus diesem Grunde kann Yoga als gute Ergänzung zu einer Gewichtsreduktion ausgeübt werden.

Bei akuten Entzündungen, grippalen Infekten oder nach Operationen und schweren Erkrankungen solltest Du aber bitte keine Yogaübungen betreiben. Wenn Du unsicher bist, lass Dich von einem Arzt beraten.

### **Im Mittelpunkt der Yogaübungen stehen Entspannungen, Atemübungen, Konzentration und Meditation.**

Das Leben ist gekennzeichnet von einem ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Im Laufe eines Lebens nimmt die Anspannung und damit auch die Verspannung immer stärker zu. Während Kinder sich noch relativ leicht entspannen können, fällt es dem Erwachsenen zunehmend schwerer. Angespanntheit kann zu Müdigkeit, Erschöpfung, allgemeiner Kraftlosigkeit und schmerzhaften Muskelverkrampfungen, aber auch zu psychischen Störungen wie Nervosität, Schlaflosigkeit oder Depressionen führen. **Beim Yoga wird daher jede Übung mit einer Entspannungsübung beendet, bevor man mit der nächsten Übung beginnt.**

Für Deine Yogaübungen solltest Du eine weiche Unterlage verwenden. Wähle bequeme Kleidung und achte darauf, die Übungen möglichst immer zur selben Tageszeit auszuüben. Sorge für eine angenehme Raumtemperatur und für eine ungestörte Atmosphäre. Yoga dient in erster



- spezielles Rücken-Yoga
- Herz-Yoga
- Hormon-Yoga
- Faszien-Yoga
- Senioren-Yoga
- Yoga-Einzelstunden auf Anfrage



karuna yoga

**Claudia Maria Schnitzer**  
zertifizierte Yogalehrerin

Friedrich-Ebert-Str. 3  
83059 Kolbermoor  
Tel. 08031-95700  
Mobil: 0172-2813891

Linie der seelischen Ausgeglichenheit und nicht der körperlichen Fitness. Überanstrengung solltest Du also vermeiden und auch schnelle und ruckartige Bewegungen haben im Yoga nichts zu suchen. Deine Bewegungen sollten immer fließend sein.

### **Beispiele für eine Grundentspannungs-Übung mit Yoga:**

- Lege Dich auf den Rücken und schließe die Augen.
- Die Beine sind etwas gegrätscht, die Füße fallen locker zur Seite.
- Die Arme liegen neben dem Körper, mit den Handflächen nach oben.
- Hebe nun zuerst das **rechte Bein** etwas an: Spanne hierbei sämtliche Muskeln an: Fuß, Wade, Oberschenkel und halte diese Anspannung für etwa fünf Sekunden.
- Danach lass das Bein locker zu Boden sinken. Wiederhole diese Übung drei- bis viermal.
- Dann spanne das **linke Bein** nach demselben Muster an. Anschließend das Gesäß anspannen, diese Anspannung etwa fünf Sekunden halten und wieder entspannen. Wiederhole auch diese Übung drei- bis viermal.
- Gehen Sie nun zu den **Armen** über: Heben Sie den **rechten Arm**, machen Sie eine Faust und spannen Sie Ober- und Unterarm an. Spannung für fünf Sekunden halten und wieder entspannen.
- Gleiche Übung nun mit dem **linken Arm**.
- Und nun zu den **Schultern**: Schultern bis an die Ohren hochziehen. Spannung für fünf Sekunden halten und Spannung lösen. Drei- bis viermal wiederholen.
- Am **Ende dieser Entspannungsübung Kopf heben und die Gesichtsmuskulatur anspannen**. Die Spannung für fünf Sekunden halten. Du entspannst wieder, indem Du die Gesichtsmuskulatur löst und den Kopf langsam zu Boden senkst. Auch diese Übung drei- bis viermal wiederholen.

Spürst Du schon eine Entspannung in Deinem Körper? **Genieße diesen Zustand ganz bewusst noch eine Weile, bevor Du wieder die Augen öffnen und Dich Deiner Außenwelt zuwendest.**

Achte bitte beim Atmen darauf, **den Atem "frei fließen zu lassen"**. Dazu musst Du tief atmen, möglichst immer in den Bauch hinein, damit die freie Zwerchfellbewegung gewährleistet ist.

**Besuche doch eine meiner Yogastunden und lass uns gemeinsam entspannen!**

**Deine Karuna, Gesundheits-Therapeutin und Yogalehrerin**

- spezielles Rücken-Yoga
- Herz-Yoga
- Hormon-Yoga
- Faszien-Yoga
- Senioren-Yoga
- Yoga-Einzelstunden auf Anfrage



karuna yoga

**Claudia Maria Schnitzer**

zertifizierte Yogalehrerin

Friedrich-Ebert-Str. 3  
83059 Kolbermoor  
Tel. 08031-95700  
Mobil: 0172-2813891

