



TEUTO-YOGA

Yoga-Kurse und -Seminare • Personal Training • Klangschalen-Massage • Meditation • Retreats • Reiki • Seminar-Zentrum

TEUTO-YOGA und Beate Licher stellen sich vor

Mein Name ist Beate Licher. Ich bin Yogalehrerin und Inhaberin von TEUTO-YOGA. Im Bereich Yoga bieten wir Kurse in Gruppen und Einzelunterricht sowie Seminare und Retreats an.



Der Yoga-Stil, den wir unterrichten, ist „Hatha Yoga“ (also Yoga mit Körperübungen) in der Tradition von Swami Sivananda. Swami Sivananda wurde in Indien geboren. Er war Arzt, widmete sich dem Yoga und dem Wissen darum und verbreitete es auf der ganzen Welt. In der Sivananda-Tradition wird ganzheitlicher Yoga unterrichtet, das heißt Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht.

Yoga ausüben bewirkt, dass man jederzeit seinen Geist zur Ruhe bringen, ruhig und entspannt schlafen, mehr Energie, Kraft und Vitalität erlangen, lange leben und gesund sein und bleiben kann. Yoga gibt Kraft, Vertrauen und Selbstbewusstsein. Yoga schenkt Ausgeglichenheit und Ruhe und gestaltet das Leben auf wunderbare Weise neu.

Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien ebenso erwiesen und dokumentiert, wie die Nützlichkeit von Yoga bei Rückenbeschwerden. Hier hilft Yoga nach neuesten Erkenntnissen sogar besser und nachhaltiger als Krankengymnastik oder Massagen usw.

Unsere Yogastunden sind nach einem bestimmten Konzept (der so genannten „Rishikesh-Reihe“) aufgebaut. Sie können an jede gewünschte Zielrichtung angepasst werden z.B. Kraft/Flexibilität, Entspannung, Hingabe, Energieerweckung, Psychotherapie, medizinisch/therapeutisch u. a.).

Am Ende jeder Yogastunde erfolgt eine Tiefenentspannung, die etwa 10 bis 15 Minuten dauert. Dabei werden systematisch alle Teile des Körpers entspannt, was schließlich auch

den Geist zur Ruhe bringt. Gerade die Entspannung ist besonders wichtig. In ihr werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, Heilprozesse gefördert, geistige Stärke und Ruhe wiederhergestellt. Vollständige Entspannung kommt nicht einfach von selbst, sondern muss systematisch gelehrt werden.

Hatha Yoga insgesamt ist dabei mehr, als in der Yogastunde praktiziert werden kann. Es umfasst insgesamt fünf Praktiken:

- richtige Körperstellung - Asanas
- richtige Atmung – Pranayama
- richtige Entspannung – Shavasana
- richtige Ernährung – Ayurveda
- positives Denken und Meditation

Tipps zur Stressbewältigung durch Lebensstil-Veränderung:

1. Verminderung der Stressfaktoren, insbesondere in der Freizeit: Ausgleich suchen, der Spass macht, ohne „aufregend“ zu sein. Kein Leistungsdruck!
2. Sport/körperliche Bewegung hilft, Stress zu bewältigen: Körper braucht Bewegung, um Verspannungen abzubauen.
3. Yoga Asanas sind ausgezeichnete Körperübungen: Durch Dehnung werden Verspannungen beseitigt, alle Muskeln werden gleichmäßig entwickelt. Kein Leistungsdruck. Das Körperbewusstsein wird erhöht. Energiezentren (Chakren) werden harmonisiert, man fühlt sich gut und entspannt danach.
4. Ernährung und Stress: Folgende Genussmittel erhöhen die Stressanfälligkeit: Alkohol, Nikotin, Fleisch, Zucker, Auszugsmehle, Koffein. Demgegenüber beleben Ingwer und Zitronentee positiv. Viele Kräutertees helfen zur Entspannung. Eine Vollwertkost mit Vollkorngetreiden, Hülsenfrüchten, Salat, Gemüse, Obst und Milchprodukten erhöht die Stressresistenz. Auf „Stress-Essen“ (häufiges Naschen) verzichten. Zeit nehmen, um das Essen zu genießen.
5. Den Arbeitsplatz ergonomisch gestalten. Viele Verspannungen entstehen durch Bildschirmarbeit am unsachgemäß eingerichteten Arbeitsplatz. Augenübungen und häufige Pausen sind hilfreich.