

SAFNERN

Ausgabe 2019/2



Ausgeglichen und glücklich dank Yoga

Yoga ist seit einiger Zeit in aller Munde. Es werden viele verschiedene Kurse angeboten, zum Beispiel Hatha Yoga, Power Yoga, Yoga Nidra, Yoga auf dem Stand Up Paddel, Yoga für Kinder und viele mehr.

Doch was steckt hinter Yoga und wozu ist es geeignet?

Yoga entstand vor ungefähr 3000 Jahren in Indien. Das Werk der Veden enthält das Grundwissen des Yoga, darauf aufbauend, entwickelten sich über Jahrhunderte verschiedene Übungswege um Körper, Atem und Geist zu vereinen. Am Anfang war der Yoga ein rein geistiger Übungsweg. In den alten Schriften finden sich Analysen darüber, wie der Geist funktioniert und wie man ihn klären, beruhigen und ausrichten kann. Diese Texte erstauen uns noch heute, denn sie haben nichts an Aktualität verloren.

Im Yoga versuchen wir mit Hilfe von Körper- und Atemübungen unseren Geist zur Ruhe zu bringen, was in unserer hektischen Zeit eine sehr grosse Herausforderung ist. Durch Achtsamkeit versuchen wir unseren Körper besser wahrzunehmen und Störfaktoren ausfindig zu machen. Wir schauen genauer hin, um herauszufinden, was uns guttut und was uns schadet. Wir lernen Situationen zu akzeptieren wie sie sind und positiv in die Zukunft zu schauen. All diese Übungen helfen, den Geist ruhiger werden zu lassen, was mehr Harmonie für unseren Körper bedeutet.

Fazit: Yoga tut Körper und Geist gut. Eine positive Wirkung auf das Hormon- und Nervensystem ist nachgewiesen, zudem hilft Yoga bei Beschwerden wie:

- Rückenschmerzen
- Atemwegserkrankungen
- Stress
- Schlafstörungen
- Verdauungsproblemen
- Herz-Kreislaufkrankungen, z.B. bei Bluthochdruck
- Chronischen Krankheiten
- Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- und vielen mehr

Meist wird Yoga in einer Gruppe praktiziert. Bei spezifischen Beschwerden ist jedoch eine Yogatherapiestunde sehr wirkungsvoll. In einer Einzellektion wird eine Anamnese erstellt und ein für den Klienten spezifisches und auf seine Bedürfnisse angepasstes Übungsprogramm erstellt. Das Programm wird dann selbständig und möglichst regelmässig zu Hause geübt.



Es gibt also viele Gründe Yoga zu praktizieren:

- Yoga stärkt die Muskulatur, mobilisiert den ganzen Körper und verbessert die Haltung
- Yoga fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht
- Yoga schult unsere Aufmerksamkeit
- Yoga trainiert die Atmung
- Yoga wirkt sich positiv auf unsere Organe aus
- Yoga verbessert das Wohlbefinden und macht gute Laune

Yoga ist für jeden geeignet; egal welches Alter, mit oder ohne Beschwerden und natürlich auch für Männer. Es ist sinnvoll, verschiedene Yogaangebote zu testen, um herauszufinden, was am besten zu einem passt. Mein Yogaunterricht zeichnet sich durch einen sanften, achtsamen und meditativen Stil aus. Ziel in meinen Yogakursen ist es, Körper, Atem und Geist zu verbinden. Gerne können Sie einen Schnuppertermin bei mir vereinbaren.



Zu meiner Person

Mein Name ist Daniela Kuhn. Ich bin in Safnern aufgewachsen und bis zum Wechsel ins OSZ Orpund, habe ich die Schule in Safnern besucht. Nach der Schulzeit habe ich eine Lehre zur Kauffrau in der Versicherungsbranche gemacht. Bis heute arbeite ich im kaufmännischen Bereich, als Assistentin der Geschäftsleitung. Obwohl mir der abwechslungsreiche und anspruchsvolle Job im Büro immer gut gefallen hat, hatte ich das Bedürfnis mehr mit Menschen zu arbeiten. Zum damaligen Zeitpunkt besuchte ich bereits seit einigen Jahren wöchentlich eine Yogastunde bei Ursula Humbel in Safnern. Dabei ist mir aufgefallen, dass die Teilnehmer – und auch ich – am Ende einer Lektion immer zufrieden, aufgestellt und dankbar

für die schöne Stunde waren. Ich wollte mehr erfahren über die Hintergründe und über das Geheimnis das hinter Yoga steckt, und habe mich entschieden, die 4-jährige berufsbegleitende Ausbildung zur Yogalehrerin YCH zu absolvieren. Dies war ein sehr guter Entscheidung, die Arbeit als Yogalehrerin erfüllt mich mit viel Freude und Zufriedenheit. 2016 habe ich die Weiterbildung zur Yogatherapeutin begonnen. In dieser Weiterbildung kann ich mein Wissen über den menschlichen Körper vertiefen und lerne, wie Yoga den Heilungsprozess bei verschiedenen Krankheiten positiv unterstützen kann.

Mit viel Freude unterrichte ich nun seit fast 10 Jahren Yoga in Safnern. Am Montagabend gebe ich zwei Gruppenkurse im Bürgerhaus. Zudem gebe ich ungefähr einmal im Monat einen Kurs der ausschliesslich Männern vorbehalten ist und gelegentlich darf ich am Mittwochabend eine Yogalektion bei der Frauenriege in der Turnhalle unterrichten.

Mein Wissen aus der Yogatherapie gebe ich gerne weiter. Zusammen mit einer anderen Yogatherapeutin habe ich erfolgreich zwei Workshops zum Thema «Mit Yogatherapie zum gesunden Rücken» durchgeführt. Derzeit planen wir einen Workshop zum Thema «Bluthochdruck», der Workshop wird im Bürgerhaus stattfinden. Infos dazu auf meiner Webseite.

*Bericht:
Daniela Kuhn*

