

dene Disharmonien durch diese „männlichen“ Techniken noch verstärkt werden.

Hinzu kommt, dass wir alle mehr oder weniger von der Dynamik der heutigen Zeit geprägt sind. Das hat zur Folge, dass auf Dauer die Gesundheit geschwächt, das Leistungsvermögen beeinträchtigt und das Wohlbefinden gemindert wird. Gleichzeitig entfernen sich viele von uns mehr und mehr von den natürlichen Rhythmen der Natur und von ihrem eigentlichen Wesenskern.

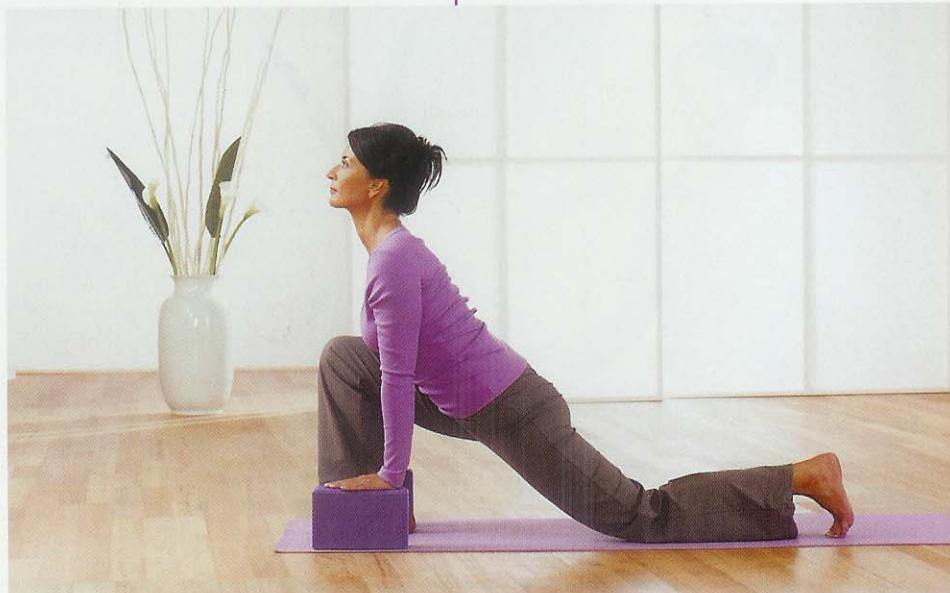
Yin & Yang

Im taoistischen System sind Frauen außen Yin, also weiblich, schwach und weich, und innen Yang, also männlich, stark und hart. Bei Männern verhält es sich genau umgekehrt. Leider haben heute viele Frauen die Tendenz, diese innere Stärke zu vergessen und den Männern nachzueifern. Das schwächt den weiblichen Körper und bringt ihn aus dem Gleichgewicht. Daher ist es die Aufgabe der Frauen, ihre wahre Natur zu entdecken und zu erkennen, dass gerade diese äußere Weichheit und Sanftheit, gepaart mit innerer Stärke, ihre wahre Schönheit ausmacht.

Was ist das Besondere am Chi Yoga?

Chi Yoga ist Meditation in Bewegung. Im Chi Yoga werden geistige Konzentration, Atmung und Körperbewegungen bzw. Asanas ganz bewusst miteinander verbunden. Der Yoga-Weg wird oft als Weg der Selbsterkenntnis bezeichnet. Beim Üben geht es weniger darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder eine Leistung zu erbringen, als vielmehr darum, eigene Muster zu erkennen und Begrenzungen sanft und gefühlvoll zu lösen. Chi Yoga ist also eine Möglichkeit, sich selbst näher zu kommen und sich besser kennen zu lernen. Während wir durch die Asana-Praxis auf der grobstofflichen Ebene des Körpers für Ausgleich sorgen, fördern wir nicht nur die Gesundheit, sondern bewirken auch eine Sammlung auf der energetischen und mentalen Ebene.

Chi Yoga soll Frauen helfen, Zugang zu ihrer inneren Kraft zu finden und in dieser Kraft zu bleiben. Ich möchte alle Frauen außerdem ermu-



CHI YOGA SADHANA – YOGA TEACHER TRAINING

Das Programm wurde für kreative, syntheseorientierte und interessierte Yoga-Übende kreiert, die sich entwickeln und die Vielfalt ihrer Lebenserfahrungen unter den großen Baum des Yoga stellen wollen.

Das Yoga Sadhana oder Teacher Training von BodyMindSpirit nimmt einen mit auf die Reise, um Vinyasa Yoga zu unterrichten: kraftvolle Asana-Praxis, meditative Flows, klare Didaktik/Methodik, empathische Kommunikation, verantwortungsvolles Handeln, tief greifendes Wissen – wobei Theorie und Praxis miteinander verschmelzen.

Der Ablauf der Ausbildung ist auf Berufstätige zugeschnitten; die Module finden alle zwei Monate in Zürich statt. Die Studieninhalte gliedern sich in folgende Schwerpunkte:

- Asana-Praxis (u.a. auch Bandhas, Kriyas, Vinyasa Krama, Einsatz von Gurten, Blöcken),
- Pranayama,
- Meditation,
- Anatomie/Physiologie,
- Medizinische Grundlagen,
- Yogaphilosophie,
- Studium der alten Schriften,
- Grundbegriffe des Sanskrit,
- Didaktik, Methodik, etc.
- Ethik.

Weitere Infos: www.body-mind-spirit.ch

tigen, vermeintlich unumstößliche Glaubenssätze in Frage zu stellen und wahrzunehmen, was ihnen wirklich gut tut. Dann werden sie in der Lage sein, genau die Fähigkeiten zu entwickeln, die sie brauchen, um den richtigen Ausgleich für ihre jeweilige Lebenssituation zu finden.

„Panta rhei“ – alles fließt

„Panta rhei“ ist eine Formel, mit der die Lehre des griechischen Philosophen Heraklit auf den Punkt gebracht wird. Heraklits Lehre besagt, dass alles Sein auf Täuschung beruht und es in der Welt nur ewiges Werden und Vergehen gibt.

Beim Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden Hatha Yoga, der den traditionellen indischen Yoga in die heutige Zeit transferiert. Chi ist Energie und meint die fließende Kraft, die alles Lebendige durchströmt. Die dem Chi Yoga zugrunde liegende Haltung ist die verkörperte Anerkennung