

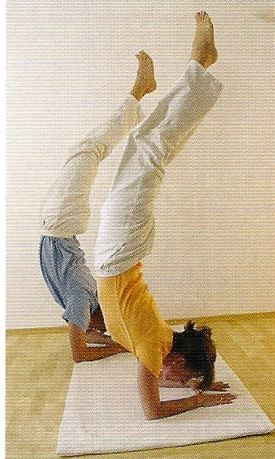
Yoga: Erfahrung auf allen Ebenen

Yoga hat bekanntlich mit Körper, Seele und Geist zu tun. Laut Birgit und Frieder Bauer sind das keine leeren Worte, sondern gelebte Realität in ihrem Alltag und im Yogaterricht, den seit vier Jahren zahlreiche Radolfzeller und Menschen aus der Umgebung genießen.

Mit Interesse an der Sache, Freude an Bewegung, Suche nach neuen Wegen, aber auch mit Nöten wie Rückenschmerzen, Stress, Beziehungsproblemen oder »Burn out Syndrom« beginnen viele der Yogateilnehmer, und mit einer neuen Perspektive, mit neuer Hoffnung für das Leben und Möglichkeiten, sich selbst zu helfen, werden sie hier ausgestattet.

Nach Ansicht von Birgit und Frieder Bauer, die beide vor dem Yoga viele andere sportliche, therapeutische, psychologische und esoterische Methoden kennen gelernt haben, kann es eine wirkliche Hilfe zur Stressbewältigung nur geben, wenn eine seelisch-geistige Kompo-

nente im Leben des Einzelnen integriert wird. Der Mensch besitzt ihrer



Die neue Erfahrung für uns und für unseren Körper: Yoga.

Erfahrung nach eine Seele und diese melde sich mit Schmerzen kör-

perlicher oder seelischer Art so lange, bis sie Berücksichtigung finde. Das rein geistige Element, das hier mit dem Begriff »Ich« oder »höheres Selbst« benannt wird, liege jenseits der Gedanken und Gefühle, der Sehnsüchte und Wünsche und habe mit dem Körper zwar eine Verbindung, aber es sei dennoch unabhängig von ihm. Eine wirkliche Heilung muss nach Ansicht dieser beiden erfahrenen Yogalehrer aus der innersten Seele selbst kommen, sonst ist sie nicht haltbar oder wird nur kompensiert.

In diesem Herbst/Winter steht im Yogastudio Bauer das Schwerpunktthema »Verspannungen und Stress vermeiden« im Mittelpunkt.

Gerade in der Vorweihnachtszeit, so Brigit Bauer, sei der Stress besonders hoch. Sie empfiehlt, Weihnachtseinkäufe jetzt schon zu erledigen, dann werde der Dezember entspannter.

Eine kostenlose Probestunde kann unter Telefon 07732/943282 vereinbart werden.

INTERVIEW



Birgit Bauer, Yogalehrerin

FRAGE: Was kann Yoga gegen Stress (und Verspannungen) tun?

Birgit Bauer: Yoga erweitert die herkömmlichen Möglichkeiten.

Die Körper- und Atemübungen tragen natürlich zu Dehnung, Kräftigung und Lockerung bei. Der Atem wird harmonischer und weiter. Als Bindeglied zwischen Körper und Seele bestimmt er das Wohl- oder Missbefinden. Wir achten darauf, die Gedanken-, Empfindungs- und Willenskraft zu stärken, so dass die Yoga-Übenden fähig werden, ihr Leben so zu führen, dass Stress gar nicht mehr so oft aufkommt.