



# Perlen-Yoga

## Im Forsthaus



Seit mehr als 15 Jahren begleitet mich eine Perle. Ich musste ziemlich tief tauchen um sie zu heben....das Studium der Violine, Stress und die unnatürliche Haltung beim Geigespielen, haben damals gravierende Probleme in meiner Schulter verursacht. Eine Physiotherapeutin hat mir, um bei meinem Beruf gesund zu bleiben empfohlen, regelmäßig einen Ausgleich zu suchen. Sie hat mir Yoga ans Herz gelegt. So habe ich begonnen diese Perle der Kraft, Freude, Stabilität, Weite und Ruhe zu entdecken.

Es gibt so viele Yogastile wie es Menschen gibt. Darauf einzugehen ist mir ein großes Anliegen. Ich habe alle meine Yogalehrerausbildungen mit Schwerpunkt Spiraldynamik gemacht. Das ist ein Haltungskonzept welches erklärt, wo welche Muskeln ansetzen, wohin sie ziehen und wie der menschliche Körper am idealsten und effektivsten funktioniert. Mit diesem Wissen lassen sich sämtliche Yoga-Übungen, tatsächlich für jeden Menschen passend, adaptieren. Von 3 Jahren bis 103. Von Überbeweglichen bis ganz Steifen.

Soviel zum körperlich-physiologischen Aspekt des Yoga. Meine Schulterprobleme konnte ich übrigens tatsächlich in den Griff bekommen. Aber die Yoga-Perle zum *Schimmern* gebracht haben ganz andere Aspekte, von denen ich zuvor nichts ahnte.

Meinen Seelenfrieden hatte ich bislang immer am Berg, bevorzugt unserem Hausberg dem Schlenker und am Meer gesucht. Die Weite und der unverstellte Blick erzeugen einen inneren Frieden und eine Verbundenheit mit „Allem was ist“.

Doch wenn man viel auf Reisen ist, der Alltag einen verschluckt und der allgemeine Stresslevel einen Höhepunkt erreicht, erweist es sich meist als recht schwieriges Unterfangen, sich mal schnell ans Meer oder auf einen Berg zu setzen. Und genau hier beginnt nun die Yoga-Perle zu schimmern. In dem Moment wo man eigentlich nicht weg kann, einem der Stress den Atem nimmt und alles eng wird, kann man sich, einmal entdeckt, auf seine höchstpersönliche Yoga-Perle besinnen und Ruhe und Kraft tanken.

Mit viel Humor, Freude und Leichtigkeit lade ich euch nun ein euren Körper zu entdecken und zum Perlentaucher zu werden.

**Bitte Yogamatte und eine leichte Decke mitbringen.**

(wer hat: 2 Yoga- Blöcke)

**Ich freue mich auf Anfänger sowie Fortgeschrittene,**

*Eure Margarethe*

(auf Altgriechisch: DIE PERLE)



---

**10 TERMINE: immer MONTAGS von 20h-21h30 außer Schwerpunktabende (2xSo 19h30-22h)**

**Kursbeitrag:** alle 10 Termine: 115€ (Schwerpunktabende inklusive)

die Schwerpunktabende sind auch einzeln buchbar: 1 Abend 17€

**9.4. / So 15.4. (Anatomie & Spiraldynamik Schwerpunkt) / 23.4. / 30.4.**

**7.5. / So 13.5. Muttertag (Chakren & Yogaphilosophie Schwerpunkt) / 21.5. / 4.6. / 11.6. / 25.6.**

**ANMELDUNG: bitte per Mail an [mhlawa@gmx.at](mailto:mhlawa@gmx.at)**