

Mein persönlicher Yoga-Weg

Wissensdurst, Impulse & Faszination

Mein Yoga-Weg begann 1985, und ich war sofort fasziniert. Beeindruckt integrierte ich Yoga in mein Leben. Seit 1990 meditiere ich. 1997 tauchte ich in Indien erstmalig in die „Welt des Yoga“ ein.

Yoga-Ausbildung & „alte Yoga-Texte“ in Indien

Mein Wissensdurst ließ mich 1998 in Indien eine vierwöchige Ausbildung zur Yogalehrerin absolvieren. Dabei begegnete ich dem Sanskrit- und Vedānta-Lehrer, Svāmī Dayānanda Sarasvatī (1930 - 2015), der mich Sanskrit, eine alt-indische Sprache, und alte Yoga-Texte verstehen lehrte. Sie sind noch heute aktuell.

Yoga als Individuelle Stärkung

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen mit Yoga zu stärken und ihre Gesundheit zu erhalten. 2001 lernte ich Yoga von Krishnamacharya und Desikachar bei Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder schätzen. Hier ist mein „Yoga-Zuhause“. Sie schulten mich u. a. im individuellen, therapeutischen Begleiten.

Āyurvedische Weisheiten

Śriram, Lehrer der Lehrenden, lernte ebenfalls von Krishnamacharya und Desikachar. Er lehrt mich, die Tiefe der Yoga-Schriften und āyurvedischen Weisheiten in meinen Alltag und meine Arbeit einfließen zu lassen. Yoga ist ein essentieller Teil meines Lebens, der mich immer wieder vitalisiert und erfüllt.



Haṭha Yoga-Kurs:

Selbsterforschung & Resilienz Therapeutischer Yoga

9 Wochen à 2,5 Std. / Tag*

*) wichtig: ein Vorgespräch und die Bereitschaft,

Yoga täglich 15 - 20 Min. zu üben.

**Für alle, die sich durch tägliche Yoga-Praxis
besser kennenlernen und
an Stärke gewinnen möchten.**

Ich freue mich,
Ihnen Yoga als vielfältige Kraftquelle
in einer kleinen Gruppe näherzubringen.

**Herzlich Willkommen
in meinem Yoga-Zentrum in
Peterswerder!**

Fragen & Anmeldung:

Telefon 0421 – 434 9 464

Mobil 0176 – 553 81 553

e-Mail suci@yoga-kendra.net

Yoga Kendra = Yoga-Zentrum

Śucī Susanne Bruhn
Achimer Straße 27
(Eingang links unten)
28205 Bremen

*) Termine und Teilnahmegebühr bitte erfragen



Haṭha Yoga-Kurs:

Selbsterforschung & Resilienz

Therapeutischer Yoga

Wirksam stärken für den Alltag ...

... mit Yoga-Praxis aus Indien



Śucī Susanne Bruhn

Yogalehrerin (BDY/EYU)
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Diplom-Sozialpädagogin



Kraftquelle Yoga

Der Alltag, Anforderungen und Arbeit beschäftigen uns und bringen uns immer wieder weg von dem Wesentlichen: von uns. Therapeutischer Yoga ist ein hilfreicher Weg, sich zu besinnen und wieder bei sich anzukommen – Selbsterfahrung und Resilienz wachsen. Innerer Freiraum, Klarheit, Beweglichkeit und vieles mehr belohnen darüber hinaus.

Chance zur Selbsterforschung

Yoga fördert die Kraft, sich auf einen Punkt zu fokussieren – nachhaltig und frei von Ablenkungen. Durch eine gezielte Bewegung von Körper, Atem und Geist ermöglicht therapeutischer Yoga auch Selbsterforschung und -erfahrung. Wir kommen uns selbst näher und verstehen uns, andere und die Welt besser. Wünsche und Bedürfnisse bekommen Raum.

Yoga-Üben schenkt Resilienz

Eine regelmäßige therapeutische Yoga-Praxis unterstützt, die innere Stimme und Impulse wahrzunehmen. Verhaltensmuster und Blockaden können sich lösen. Momente der Freude, des Glücks und „innerer Frieden“ fördern u. a. Gelassenheit und Kraft.



Inhalte & Methoden: Der Atem im Fokus

Fokussiert auf sich und den Atem

Auf eine besondere Weise verbinde ich die Körper-Übungen mit dem Atem. Eine verbale Yoga-Anleitung ermöglicht den Teilnehmenden, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren, den eigenen Rhythmus zu finden und sich achtsam wahrnehmen zu können.

Inhalte:

- > Einführung in Yoga
- > Yoga und Āsana – Körperbewegungen
- > Yoga und der Atem I
- > Yoga und der Atem II
- > Meditation
- > Hindernisse auf dem Yoga-Weg und ihre Bewältigung
- > Leid verursachende Strukturen in uns und Strategien für einen passenden Umgang

Methoden:

- > Yoga-Praxis
- > Meditationen
- > Yoga-Theorie in Form von Kurzreferaten, Einzelarbeit und Austausch in Gruppen
- > Übungen für Zuhause in Schriftform oder als Audiodatei

Ich möchte, dass Sie sich nach dem Yoga besser fühlen.



Ablauf & Intensität: Regelmäßiges Yoga-Üben hilft

Mit einem Vorbereitungsgespräch zum Kennenlernen wird der Yoga-Kurs „Selbsterforschung & Resilienz“ eröffnet. Ziel des Haṭha Yoga-Kurses ist es, sich selbst näherzukommen und an „innerer Stärke“ zu wachsen. Die lange Yoga-Zeit von jeweils 2,5 Std./Tag und das tägliche Üben von 15 – 20 Minuten erweitern und vertiefen die Selbsterfahrung. Eine tägliche Yoga-Routine wird entwickelt und festigt sich.

Im Mittelpunkt stehen die drei Aspekte des Yoga Körper, Atem und Geist. Zu jedem dieser Yoga-Glieder gibt es Übungen, d. h. Körperbewegungen, Atemübungen mit und ohne Körperbewegungen sowie Meditation oder Stilleübungen. Elemente aus dem Yoga Sūtra, eines der Grundlagentexte des Yoga, werden in Einzelarbeit und im Gruppenaustausch vermittelt. Jahrtausende alt sind die Inhalte immer noch aktuell.

Dieses ganzheitliche Konzept aus Üb(ung)en ermöglicht die Entwicklung eines gelassenen Umgangs mit Herausforderungen und Belastung. Selbstvertrauen und Widerstandskraft können wachsen.

