

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 heißt Selbsterforschung & Verbundenheit

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, mich selbst besser kennenzulernen und mit mir und anderen in Verbindung zu sein. 2001 lernte ich den Yoga von Krishnamacharya und Desikachar schätzen. Hier dient Yoga dem Menschen, er wird angepasst.

Yogische Weisheiten

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



Selbsterforschung & Verbundenheit

Modul 1

Yoga – Kraftquelle & täglicher Begleiter

2 Stunden, 14-tägig (gerade Woche)

Beginn: 14. Oktober 2026, 17.30 Uhr – 19.30 Uhr

auf Spendenbasis

wichtig: ein Vorgespräch und die Bereitschaft, Yoga täglich 15 - 20 Min. zu üben.

Für alle, die sich durch tägliche Yoga-Praxis besser kennenlernen und verbunden erleben möchten.

Ich freue mich,
Ihnen Yoga als Kraftquelle und täglichen Begleiter
in einer vertrauensvollen Gruppe näherzubringen.

**Herzlich Willkommen
in meinem Yoga-Raum 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 HB-Peterswerder



3 Haṭha Yoga-Module:

Selbsterforschung & Verbundenheit

Therapeutischer Yoga

Modul 1:

Yoga – Kraftquelle und täglicher Begleiter

... 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. Das tägliche Üben ist ein hilfreicher Weg, sich zu besinnen und wieder bei sich anzukommen – Selbsterfahrung und Verbundenheit 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. Das tägliche Üben von 15 – 20 Minuten sensibilisiert für den Körper, den Atem und den Geist; Muster können erkannt und durch innere Einsichten verändert werden. Wir kommen uns selbst näher und verstehen uns, andere und die Welt besser. Wünsche und Bedürfnisse bekommen Raum.

Yoga-Üben schenkt Verbundenheit

Ein tägliches Yoga-Üben ermöglicht es, uns selbst besser zu spüren. Wir erforschen den Körper, den Atem und erleben unsere innere Gestimmtheit. Auf dieser Yoga-Entdeckungsreise können wir lernen, die innere Stimme und Impulse besser wahrzunehmen und wertzuschätzen. Verhaltensmuster und Blockaden können sich lösen. Momente der Freude, des Glücks und des inneren Friedens lassen uns Vertrauen und Gelassenheit gewinnen. Ein Gefühl von Verbundenheit kann sich entwickeln.



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 im Üben zu spüren.

Inhalte u. a.:

- > Einführung in Yoga
- > Bedeutung & Definitionen des Yoga
- > Yoga und tapas – 4 Arten von Feuer
- > individuell angepasste Übungen
- > Einheit von Körper, Atem und Aufmerksamkeit
- > Atemwahrnehmung und -führung
- > Einführung einer Atemtechnik
- > Beobachten frei von Bewertungen
- > Notieren persönlicher Erfahrungen & Einsichten

Methoden:

- > Yoga-Praxis
- > Tagebuch-Pflege
- > Reflexionen und Meditationen
- > Kurzreferate, Einzelarbeit und Austausch in Gruppen
- > Übungen für Zuhause in Schriftform

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



Ablauf & Intensität: Regelmäßiges Yoga-Üben hilft

Dieses Gruppenangebot „Selbsterforschung & Verbundenheit mit Yoga“ beginnt mit einem ersten Treffen, das dem persönlichen Kennenlernen und dem Klären von Fragen dienen soll. Modul 1 „Yoga – Kraftquelle und täglicher Begleiter“ hat zum Ziel, täglich eigenständig zu Hause zu üben und sich in einer vertrauten Gruppe über Erfahrungen und Einsichten auszutauschen. In der Reflexion mit anderen können wir uns selbst näherkommen und uns mit anderen verbunden erleben. Wir treffen uns 14-tägig und bereiten in diesen Treffen die häuslichen Übungen von ca. 15 – 20 Minuten in der Gruppe vor. Das tägliche Üben kann auf diese Weise zu einem Yoga-Ritual werden und die Selbsterfahrung vertiefen. Im Mittelpunkt des ersten Moduls steht das Üben einfacher Bewegungsabläufe des Körpers verbunden mit dem Atem auf eine besondere Weise. Meditationen beenden eine Übungseinheit. Zusätzlich notieren wir unsere Erfahrungen und wachsen an und mit ihnen. Elemente aus dem Yoga Sūtra, eines der Grundlagentexte des Yoga, werden vermittelt. Jahrtausende alt sind die Inhalte immer noch aktuell.

Dieses ganzheitliche Konzept aus Üb(ung)en und Austausch sowie Notieren von Erfahrungen und Einsichten lässt uns mehr und mehr bei uns ankommen, uns verbunden erleben und schenkt uns Klarheit und Widerstandsfähigkeit.

