

BUGY®: Hatha-Yoga als salutogen orientiertes Sensibilitätstraining

BIRGIT ATZL & MICHAEL RÖSLEN

Yoga boomt. Allein in Deutschland geht man von ca. 3,5 Mio. regelmäßig praktizierenden Yogaübenden aus¹; weltweit sollen es an die 300 Mio. sein.² Zwei Drittel der Übenden geben als Motivation die Förderung von Entspannung und körperlichem Wohlbefinden an, aber auch den Wunsch nach Verbesserung des psychischen Befindens. Hört man `Yoga`, kommen den meisten Menschen hierzulande unweigerlich meist junge, wohlgeformte Frauen (ab und zu auch entsprechende Männer) in den Sinn, die in einem schönen Outfit und Ambiente auf ihrer Matte verschiedenste Bewegungen als Yogahaltungen ausführen. Geschmeidigkeit, Ausgeglichenheit, Spannkraft, Wohlgefühl und nicht zuletzt Gesundheit sind die merkantilen „Botenstoffe“.

Laut zahlreicher Studien soll das Üben von Yoga gegen vielerlei Beschwerden helfen. Belegt sind positive Effekte auf Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (v.a. Bluthochdruck), Schlafstörungen, Depressionen und anderes mehr. Wodurch dieser Effekt zustande kommt, kann anhand der Studien jedoch nicht wirklich erklärt werden, da die untersuchten Yoga-Stile und die jeweiligen Probandengruppen sehr inhomogen sind. Angenommen wird eine Mischung aus Bewegung, Atemtechniken, meditativen Elementen und lebensethischen Impulsen.³ Zusätzlich wäre zu bedenken, inwiefern die Yoga-Übenden in der Regel bereits eine Variante von Gesundheitsmotivation selbst mitbringen.

Gleichzeitig gibt es gute Gründe, kritisch auf das Mainstream-Yogageschehen zu blicken. Das Versprechen, durch regelmäßiges Üben noch leistungsfähiger und belastbarer zu werden, entspricht eher einer Huldigung der modernen Leistungsgesellschaft und dem Sog zur Selbstoptimierung. Wer nicht so schön, gesund und gelassen ist wie die Yoga-ProtagonistInnen auf entsprechenden Zeitschriften oder in den zahllosen Videos, muss eben noch an sich arbeiten. Die Effekte der Yogahaltungen (Asanas) werden meist als gegeben und „richtig“ beschrieben; wer sich anders fühlt, ist eben noch nicht so weit. Zwar ist das „Sich-spüren“ ein wichtiger Bestandteil fast aller Anleitungen, z. B. „spüre die Weite in deinen Schultern und wie deine Atmung dich durchströmt ...“, oft schon gelenkt und nicht wirklich ergebnisoffen. Aber was ist, wenn in der Haltung stattdessen der Nacken schmerzt, der Atem trocken und kurz ist, die Arme schwer sind und man nur hofft, dass man bald wieder aus der Haltung herauskommen darf? In welchen persönlichen Deutungsraum gerät abweichendes Erleben?

Der Transfer von den jeweiligen Alltagsbelastungen am Arbeitsplatz (wo es vielleicht laut ist, Leistungs- und/oder Zeitdruck herrscht, Kündigung droht etc..) oder der Familie zu deren Auswirkungen auf den Körper wird in den meisten Yogastunden nicht hergestellt. Stattdessen wird eine Oase für `medical wellness` geboten, die einem wenigstens für eine kurze Zeit Rückzug und eine Pause verschaffen möge. Die Lösung für Belastungen und Probleme wird häufig bei sich selbst gesucht, anstatt Umstände im Außen gesundheitsfördernd für sich zu verändern – Selbstoptimierung statt Problemlösung, Resilienzorientierung statt Salutogenese.

1 <https://www.marktforschung.de/marktforschung/a/yoga-wird-von-immer-mehr-deutschen-zur-entspannung-praktiziert>

2 Erstaunlich, dass in Indien selbst wohl gut 62% der Bevölkerung noch nie Yoga praktiziert haben ... und täglich sollen es aus auch nur 7% tun (Quelle: https://www.brandeins.de/magazine/brand-eins-wirtschaftsmagazin/2024/umbau-deutschland/indien-land-im-aufbruch?utm_source=pocket-newtab-de-de; Recherche vom 08. Januar 2024)

3 In den Trainingsmodulen „Yama“ und „Niyama“ wird die Übende u. a. dazu aufgefordert sich z. B. in Gewaltfreiheit (Ahimsa), Aufrichtigkeit (Satya), Zügelung des Haben-wollens (Brahmacarya), Zufriedenheit (santosa) zu üben.

Natürlich hat jeder Mensch einen Spielraum, um gegen die Anforderungen des Lebens widerstandsfähiger und resilienter zu werden. Denjenigen, die meinen, sie müssten allen Zumutungen trotzen, stehen auch andere gegenüber, die sich nur als Opfer der Umstände sehen und in die Ohnmacht begeben. Frei nach einem bekannten Sinnspruch wäre es also am Weisesten, die Dinge dort zu ändern, wo sie sich ändern lassen und wo dies nicht der Fall ist, sich damit bestmöglich zu arrangieren! Die subjektive Bewertung der Veränderbarkeit hängt dabei u. a. von persönlichen Erfahrungen der Selbstwirksamkeit ab, der persönlichen Wertigkeit einer Situation und der Anzahl an Versuch und Irrtums Bemühungen.⁴

Natürlich gibt es Negativbeispiele, wo sich angehende YogalehrerInnen mit Schmerzmitteln dopen (ja – das gibt es wirklich!), um in schwierigsten Haltungen die Prüfung zu bestehen, wo Übende sich auf den Kopf stellen, egal ob der Kopf fast platzt oder die Halswirbelsäule kollabiert. Oder, auf der anderen Seite der Skala, wo Yoga üben bedeutet, sich ein wenig zu dehnen und OM⁵ oder andere Mantras zu intonieren. Daneben gibt es aber doch auch Lehrende, die sich um das individuelle Wohlergehen ihrer TeilnehmerInnen bemühen, die anatomisch korrekt und schonend üben, die korrigieren und die zum Hinspüren einladen. In größeren Kursen jedoch bleibt meist für Fragen und Austausch keine Zeit, kann in den Haltungen nicht individualisiert werden und wird jedes Asanam für alle gleichermaßen empfohlen, mit einer vorgegebenen Wirkung. Die Übungsfolgen sind häufig schematisch und wiederholen sich. Der Fokus liegt oft allein auf einer angeblich objektiv richtigen Ausführung, an die es gilt, sich zumindest anzunähern.⁶

Was braucht es, damit Yoga salutogenetisch wirksam werden kann?

Die Sensibilisierung für die tatsächliche Wirkung einer Übung, die auf das individuelle Körper-Psyche-Geist-System trifft, in Ayurveda als *Sharira* bezeichnet, das lebensgeschichtlich und genetisch geprägt ist und täglich verschiedensten Situationen ausgesetzt ist, kommt dabei in der Regel zu kurz. Nicht jede Übung ist für jeden Menschen förderlich und selbst für den einzelnen Menschen nicht an jedem Tag gut – schon gar nicht in einer standardisierten, mechanisierten Ausführung. Es braucht Selbstvertrauen und Mut, in einer Übungsgruppe nicht alles mitzumachen, auf seine Grenzen zu achten oder von unangenehmen Auswirkungen zu berichten.

4 In anspruchsvollen Situationen wie dem Beenden einer Beziehung („jetzt reicht“) oder der Entscheidung für ein Arbeitsverhältnis fließen in die Entscheidungen scheinbar viele rationale Erwägungen ein, die ihrerseits jedoch wiederum beeinflusst sind von vorbewussten Bewegungen wie z. B. dem „Bauchgefühl“ oder der Intuition.

5 Wissen Sie, was „OM“ bedeutet? Eine erste Hilfestellung bietet: <https://indienweb.ch/om.html>
6 siehe, z. B. die „Yoga-Paraden“, die am vom indischen Präsidenten Modi proklamierten Welt-Yoga Tag (21. Juni) abgehalten werden und in großen Yoga-Verbänden in der BRD seine Follower hat. In Indien wurde auch ein Minister für „AYUSH“ berufen, was die Abkürzung für Ayurveda, Yoga und Naturheilkunde, Unani, Siddha und Homöopathie ist. All diese überlieferten Praxen und Lehren soll der neue Minister fortan ganz gezielt fördern. (Quelle: <https://www.welt.de/politik/ausland/article134199125/Indien-bekommt-jetzt-einen-Yoga-Minister.htm>; Recherche vom 08. Januar 2024). Die damit verbundenen Bilder lassen Erinnerungen an das „Great German Gymnastic Festival“, 1933 in Stuttgart zu (siehe hierzu: <https://www.youtube.com/watch?v=PVM6voEWKiw>; Recherche o8. Januar 2024. Hier zeigt sich überdeutlich ein gleichschaltendes, mechanistisches Weltbild.



Bizarre Ausführungen einer als „Yoga“ offerierten Übung im Sog der Gruppe

Die Yoga-Haltung im Fluss der persönlichen Zeit

Eine Yogarichtung, die in den 1980iger Jahren von Prof. Dr. Roque Lobo (1941 – 2019) entwickelt wurde, das sog. „Marma-Yoga“, stellt hingegen die individuelle Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die Haltungen dienen hier nicht beschriebenen Zielen, sondern werden in erster Linie als Tests zum Überprüfen der eigenen Befindlichkeit gesehen – **Yoga als Sensibilitäts-training**⁷. Der „Körper“ (Sharira, s.o.), antwortet in seiner ihm eigenen Sprache mit seinen Erlebensmerkmalen (Laksanas) – mit wohligen Empfindungen oder auch mit schmerzhaften, unangenehmen. Zum Alphabet dieser Körpersprache gehören die sogenannten „Marmas“ als eine Art Frühwarnsystem mit sensiblen Bereichen in den Gelenken, den Muskeln, den Sehnen, den Knochen und im Kreislaufsystem. Diese **107** Marmas, somatopsychische Funktionskreuzungen, können sich bei Ungleichgewichten schmerzhaft melden und versuchen, durch ihre Warnsignale Hinweise auf sinnvolle Kurskorrekturen einzuleiten. Andererseits sind die Übenden auch angeregt zu spüren, wo die Ressourcen liegen und was tatsächlich individuell gut tut – im Sinne eines Ausgleichs, einer vielleicht veränderten Zielsetzung oder Herangehensweise an die Haltung, dem Spüren der eigenen Grenzen, der Sensibilisierung für Bedürfnisse. So geschieht ein Üben im Sinne der Annäherung an den von der WHO definierten Begriff von Gesundheit als einem „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“⁸

Antonovsky, der Begründer der Salutogenese, prägte die Sichtweise, dass sich jeder Mensch immer zwischen den beiden Polen von völliger Gesundheit und Krankheit bewegt – nie entweder nur gesund oder nur krank – sondern immer Anteile von beidem gleichzeitig in sich trägt.

Er prägte die Metapher, das Leben sei ein Fluss und es gehe darum, ein möglichst guter Schwimmer zu werden – sowohl in wilden Abschnitten als auch in ruhigeren Zonen, bei gefährlichen Strudeln oder auch, wenn Feinde lauern.

Auf Yoga bezogen bedeutet Folgendes: ich begeben mich in jeder Haltung in eine bestimmte potentielle Verunsicherung und beobachte, ob ich gut mit dieser umgehen kann, sie in eine sta-

7 Lobo, R.; Yoga – Sensibilitäts-training für Erwachsene; Band 1-3; (2005 – 2012); Palmela (Portugal)

8 <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-1-grundlagen>

bile und Glück bringende Haltung (erst dann ist der Name Asana gerechtfertigt) überführen und mich regulieren kann. Spannend wird es, wenn dies nicht gelingt. Dann kommt es vielleicht statt dem Wohlgefühl zu ungunstigen Empfindungen bis hin zu Schmerzen: Hier zeigt sich, dass der „Lebensfluss“ unter der Provokation der Yoga-Haltung gestört ist. Vielleicht liegt dann ein Teil der Lösung darin, noch weitere „Schwimmstile“ zu erlernen oder z. B. zu verstehen, dass ich mich in ruhigen Gewässern auch mal treiben lassen könnte, anstatt gewohnheitsmäßig wild zu kraulen. Vielleicht sollte aber auch der aktuelle Flussabschnitt, der betoniert und begradigt wurde, wieder renaturiert werden, damit die Lebensfreude in lebendigem, entschleunigtem Gewässer wieder sprudeln kann! Es gilt also, in allen Bereichen, körperlich, emotional und sozial, zu forschen, wie der Weg hin zu einem Mehr an Gesundheit aussehen könnte.



Das Üben von Yoga als

Experiment mit der Wahrheit⁹ des 'Körpers'.

Es ist ein wesentliches Anliegen dieses salutogenetisch orientierten Yoga, die Wahrnehmung für die Behinderungen im Lebensfluss zu sensibilisieren und die Sprache des persönlichen Körpers besser verstehen zu lernen. Damit geht der Ansatz des beim BUGY[®] vertretenen Yoga weit über die oft rein an Beweglichkeit oder Entspannung orientierten Yogarichtungen hinaus.

Yoga-Lehrmeister „Knie“

Ein kleines persönliches Beispiel aus der jüngsten Vergangenheit zum besseren Verständnis: Kurz vor Weihnachten meldeten sich meine (Birgit) Knie und meine Wadenmuskulatur schmerzhaft, auch ohne spezielle Beanspruchung. Sogar nachts, in Ruhe, ließ die Spannung in den Waden nicht nach und die Kniegelenke fühlten sich steif und hölzern an – plötzlich war es schwer, in die Knie zu gehen. Die „besinnliche Adventszeit“ war, wie wahrscheinlich bei Vielen, eine Zeit der Hetze, der Überforderung, des inneren und äußeren Herumrennens, gepaart mit starker Unruhe und Geiztheit. Beim Versuch, Yoga zu üben, spürte ich Steifheit, Trockenheit in den Gelenken und Schleimhäuten und Unlust, mich überhaupt zu bewegen. Die schmerzhaften Äußerungen der Marmas ließen sich leicht entschlüsseln: die Kniegelenke, Gelenk-Marmas, wachen über Ungleichgewichte in der Geradeaus- und der Drehbewegung. Eine Überbetonung der Geradeausbewegung („von einem zum nächsten rennen“, „das Leben erledigen“ etc.) zeigt sich in Steifheit und Schmerz, die Knie versuchen, dieses Getriebensein auszubremsen. Die Waden wiederum, Muskel-

Marmas, wachen über das Gleichgewicht der tiefliegenden Stütz-muskulatur und der darüber liegenden Arbeitsmuskulatur. Dort, wo man ständig „auf dem Sprung“ ist, kommt es zu Dauerspannung in den Waden und zu Blockierung. Auch hier der dringende Appell aus dem Körper zu entschleunigen, mir Ruhepausen zu verordnen. Die trockenen Schleimhäute in der Nase und den Augen zeugen von einem Verlust der Erholungsfähigkeit und unterstreichen diese Dysbalance.

Auch wenn einige innere Anteile gerne „weitergerannt“ wären, war die Erkenntnis zu deutlich, um sie zu ignorieren. So nahm ich einige Regulationen vor. Als allererstes gönnte ich mir wieder Pausen, in denen ich u. a. auch Yoga übte, z. B. meinem „Körper“ durch entlastende, gedrehte Sitzhaltungen einen körperlichen Richtungswechsel anzubieten und dabei Aktivität rauszunehmen. Die Schmerzen ließen nach und allmählich besserte sich meine Befindlichkeit wieder.

Schlussbetrachtung

Die Selbstregulation kann nicht allein in der Yoga-Stunde stattfinden, oft braucht es auch Veränderungen im Alltag und Reflexion über eigene Verhaltensmuster und ggf. auch der (Neu-)Bewertung einer Situation. Eine qualitative Verbesserung im Sinne der Salutogenese wäre möglich durch ein Nachspüren, wo die eigentlichen Bedürfnisse gepaart mit persönlicher Sinnggebung liegen, bzw. wo widersprüchliche Bedürfnisse (z. B. alle gut versorgen zu wollen versus dem Gefühl der Überforderung davon) im Sinne der eigenen Grenzen gut abgewogen werden sollten.

Yoga in diesem Sinne eines Dialogs mit dem Körper kann so helfen, das von Antonovsky beschriebene Kohärenzerleben und damit verbunden das Vertrauen ins Leben nicht nur auf körperlicher Ebene zu befördern:

- Auf der Ebene der **Verstehbarkeit** kann ich durch den Dialog mit dem Körper und das Sensibilisieren für seine Sprache eher spüren und einschätzen, was einzelne Situationen mit mir machen. Und wahrscheinlich könnte man sogar behaupten, dass ich Andere und die Welt besser verstehe, je mehr Verständnis ich für mich selbst habe.
- Das Gefühl von **Handhabbarkeit** wird durch die ganze Bandbreite an Yogahaltungen, mit denen ich mich auseinandersetze (Reflektion der Reflexe) und in denen ich „probehandle“, gestärkt. Das Wissen, dass ich mich selbst regulieren kann und bis zu einem bestimmten Punkt selbst „ExpertIn“ bin, unterstützt das Vertrauen in meine Selbstwirksamkeit und meine Bewältigungsstrategien. Wichtig wäre für Yoga-Lehrende auch die Frage nach sozialen Unterstützungsmöglichkeiten in konflikthaften Situationen zu stellen. Hier eignen sich z. B. Partnerübungen sehr gut, die Annahme von Hilfe zu erproben und zu steuern.
- Die **Sinnhaftigkeit** zeigt sich auf mehreren Ebenen: auf das Üben bezogen, kann ich es als sinnhaft empfinden, mich immer wieder zu hinterfragen und zu versuchen, auf körperlicher

⁹ Lobo spricht gerne von der „Reflektion der Reflexe“. Damit meint er, dass die Yoga-Übungen so konzipiert sind, dass sie unterschiedliche Verunsicherungssituationen für den „Körper“ simulieren (z. B. Stehen auf einem Bein, Atemverhaltungen u.v.m.). In der Verunsicherung reagiert der „Körper“ dann mit seinem Reflexsystem, z. B. mit der Einnahme einer Schonhaltung. Diese Reflexe gilt es wahrzunehmen und zum Gegenstand einer Art „Einsichtsmeditation“ zu machen.

Ebene, in meinen sozialen Beziehungen oder auch im Bezug auf meine gesamte Umwelt zu regulieren. Die tiefere Auseinandersetzung mit dem eigenen Standort im Leben kommt in Zuständen des Zur-Ruhe-Kommens in meditativen Zuständen zum Tragen. Es ist gerade in diesen meditativen Zuständen, dass eine Erfahrung von Nicht-Ich gemacht wird, von einfach wortlos¹⁰ zugehörigem SoSein im sozialen Feld. In diesen Zuständen werden zwei polar anmutende Grundbedürfnisse befriedigt: das der Autonomie (ein Für-mich-Sein) und das der teilhabenden Zugehörigkeit (z. B. einfach nur durch das achtsam bewusste Atmen im sozialen Feld der Übungsgruppe).

In der Yoga-Philosophie gibt es übrigens einen Begriff, der wohl Ähnliches meint wie Kohärenz: *Sattva*, das Gefühl mit sich und der Umwelt im Einklang zu sein, vom Leben getragen und mit allem ausgestattet zu sein, was es gerade braucht, um das Leben zu meistern.

Ein salutogen orientiertes Hatha-Yoga orientiert sich an der Frage der Bedeutung eines Geschehens für MICH und meinem höchstpersönlichen Standort im Leben.

Die Arbeit des Berufsverbandes Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga_Lehrender BUGY® – www.yoga-berufsverband.de – ist der Synthese eines Marma basierten Hatha-Yoga mit Salutogenese in oben beschriebenem Sinne gewidmet. Es waren wohl die Yogis und Yoginis des Mittelalters, die in Gestalt der Yoga-Übungen eine Körper basierte Kritik an den damaligen Herrschaftsverhältnissen hervorbrachten.¹¹ Heutzutage schickt sich der weit verbreitete „Yoga des Westens“ an, sich als passendes Element einzureihen in eine „Fit for fun & Wellness“-Szenerie einer umfänglichen Unterhaltungsindustrie. Beim BUGY® wagen wir den Versuch, den Körper wieder an seine Bandbreite von Lust- und Schmerzempfinden anzudocken, so dass die Fülle des Lebens mit seinen Höhen und Tiefen dem Individuum zugänglich bleibt.

Quellenverzeichnis:

- 1) Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender BUGY® (Hg.) (2021). Hatha-Yoga pro Gesundheit: Selbstwirksamkeit stärken, Wohlbefinden fördern. Göttingen.
 - 2) Lobo, R. (1982). Yoga-Sensibilitätstraining für Erwachsene. Grundwissen und Übungen. München.
 - 3) Lobo R. (2005); Yoga Elementarkurs Kreislauf. Palmela Portugal).
 - 4) Lobo, R. (2005-2012); Yoga – Sensibilitätstraining für Erwachsene; Band 1-3; Palma (Portugal).
- Internetrecherche:
- 1) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Bzga. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheits/>
 - 2) Föhlich, H. & Lauter, J. (2024). Indien – Land im Umbruch: https://www.brandeins.de/magazine/brand-eins-wirtschaftsmagazin/2024/umbau-deutschland/indien-land-im-aufbruch?utm_source=pocket-newtab-de-de; Zugriff am 08. Januar 2024
 - 3) Indianweb <https://indienweb.ch/om.html>; Zugriff am 11. Januar 2024
 - 4) Mühlmann, S. (2024). Indien bekommt jetzt einen Yoga-Minister: <https://www.welt.de/politik/ausland/article134199125/Indien-bekommt-jetzt-einen-Yoga-Minister.htm>; Zugriff am 08. Januar 2024
 - 5) Great German Gymnastic Festival: <https://www.youtube.com/watch?v=PVM6vo-EWKiw>. Zugriff am 08. Januar 2024.

10 Hierzu gibt es ein schönes Sprichwort aus dem tibetischen Raum: „Sprich nur, wenn es die Stille verbessert“.

11 Lobo, R.(2004); Yoga Elementarkurs, Kreislauf; S. 95ff

Autoren:

Birgit Atzl (*1964), seit 1988 Yogalehrerin, Ausbildung im „Integrierten Psychosomatischen Gesundheitstraining (IPSG) unter der Leitung von Prof. Dr. Rocque Lobo. Seit 1990 Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Klassische Homöopathie, körperorientierte Psychotherapie (PEP®, Focusing) und Systemische Beratung. Außerdem Beratung zu Stressbewältigung durch Herz-Kohärenz-Training u. a. mit Messung der Herzratenvariabilität (HRV), Bio-Feedback (Qiu) und Yoga. Vorstand beim Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender BUGY® (www.yoga-berufsverband.de). Kontakt: birgit-atzl@web.de



Quelle: Autor

Röslen, Michael (*1954); Sozialwissenschaftler mit dem Schwerpunkt 'Humanisierung der Arbeitswelt'. Vieljährige Lehre in Med. Psychologie & Med. Soziologie. Yoga-Gesundheitstrainer BUGY®. Leiter der Göttinger Yoga Schule. Vorstandsmitglied beim Dachverband für Salutogenese und beim Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender BUGY® (www.yoga-berufsverband.de). Kontakt: bugyoga@posteo.de



Quelle: Autor

VORANKÜNDIGUNG

AHIMSA (Gewaltfreiheit) im Licht von Marma-Yoga® und Salutogenese

Seminar in Präsenz

Jede/r von uns hat in ihr/sein Körpergewebe kleinere und größere Gewalterfahrungen eingeschrieben, die unsere Wahrnehmung von uns selbst und der Welt subtil steuern – und uns vielleicht sogar immer und immer wieder in ähnliche missliche Situationen führen – wie von Zauberhand.

„Ahimsa“ – Gewaltfreiheit, Nicht-Verletzen – gilt als erste und grundlegende Orientierung im System des achtgliedrigen Yoga. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit zur vertiefenden Sensibilisierung für einen der Eckpfeiler des Yoga-Übens, eben AHIMSA, als „smallest act of kindness“ gegen die Entfremdung unserer Körper von uns selbst in einer Schmerz bewegten Zeit.

In einem kollegialen Vertrauensraum wird zum Austausch über biografische Nicht-Ahimsa-Erfahrungen eingeladen – geleitet von Phänomenen entlang persönlich auffälliger Marmas (schmerz-sensiblen Funktionskreuzungen gerahmt von generativem Üben des Hatha-Yoga. (‘Hatha’ heißt übrigens entgegen der westlich landläufigen Meinung eben nicht Sonne-Mond, sondern so viel wie besondere Anstrengung, Gewalt).

Veranstalter: Göttinger Yoga Schule von ImPuls e.V. in Kooperation mit dem Yoga Berufsverband BUGY®.

Zeit: 17-19. Januar 2025

(Freitag Nachmittag 15:00 bis Sonntag Mittag 12:30 Uhr)

Für BUGY-Mitglieder € 150,- (für Nicht-Mitglieder € 180,-), 10 % der Einnahmen gehen an den BUGY.

Kleine Gruppe: maximal 10 Personen

Voranmeldung & Interessensmitteilung: ab jetzt.

Information & Anmeldung beim Dozenten:

Michael Röslen; bugyoga@posteo.de , T: 0551.305 69860