

Newsletter

livingyoga

Mag. Petra Wenzl

A-8141 Unterpremstätten, Schwarzer Weg 77 / www.livingyoga.at / office@livingyoga.at



Asana des Monats

Beindehnung - Supta Padangusthasana



Wirkungen:

Dehnung und Kräftigung der Beinmuskulatur
Hilfreich bei Leistenbrüchen
Linderung bei Rückenschmerzen
Förderung der Beweglichkeit in den Hüftgelenken

Gegenanzeigen:

Zerrungen der Oberschenkelmuskulatur

- Lege dich flach auf den Rücken. Beide Beine sind ausgestreckt, beide Arme liegen seitlich am Körper.
- Beuge nun mit der Ausatmung das rechte Bein an.
- Greife mit der rechten Hand von innen den rechten großen Zeh. Halte deinen Zeh gut fest. *Variante:* Verwende einen **Gurt**, lege diesen um den Fußballen, halte die Gurtenden mit gestreckten Armen, die Schultern bleiben entspannt.
- Mit der Ausatmung strecke das rechte Bein gerade nach oben (Richtung Decke).
- Achte auf das linke Bein, welches die ganze Zeit fest auf dem Boden aufliegen sollte. *Variante:* Stelle das linke Bein auf, so dass das Knie zur Decke zeigt. Achte darauf, dass das Knie nicht zur Seite ausweicht, sondern sich in einer Linie mit der Hüfte befindet.
- Verweile solange in dieser Position, wie es dir angenehm ist, zumindest aber 20 Atemzüge.
- Wiederhole die Übung mit dem linken Bein.



Thema des Monats

Yoga & Gesundheit

Swami Sivananda schreibt in seinem Buch *Göttliche Erkenntnis* Nachfolgendes über den Zusammenhang von geistiger und körperlicher Gesundheit:

Es besteht eine enge Verbindung zwischen Geist und Körper. Was du im Geist hast, schlägt sich im Körper nieder. Jede Missstimmung oder Bitterkeit einem Menschen gegenüber beeinflusst den Körper direkt und ruft eine physische Erkrankung hervor. Heftige Leidenschaft, Hass, lang andauernde, bittere Eifersucht, nagende Angst oder Wutanfälle zerstören tatsächlich die Zellen deines Körpers und führen zu Erkrankungen von Herz, Leber, Nieren, Milz und Magen. ALLE KRANKHEITEN BEGINNEN IM GEIST! Behandle zuerst den Geist! Geistige Gesundheit ist wichtiger als physische Gesundheit.

Du musst immer heiter sein. Du musst diese Tugend immer wieder pflegen. Lachen und Fröhlichkeit fördern den Blutkreislauf. Sie sind anregend.

Sei mutig. Sei fröhlich. Sei freundlich. Sei tolerant. Bete. Singe. Meditiere. Mache Asanas und Pranayama. Du wirst wunderbare geistige und physische Gesundheit erlangen. Du wirst immer einen frohen und ausgewogenen Geist haben.

Die Tragödie der Zeit: *Die meisten Menschen sind so im Alltag verhaftet, derart von Aktivitäten in Anspruch genommen, dass die Zeit und oftmals auch das Interesse fehlt, um Innenschau und Analyse zu betreiben.*

Ein Mensch, der im Einklang mit den Gesetzen der Natur lebt, sich viel im Freien bewegt, sich mäßig ernährt, eine entspannte und positive Geisteshaltung hat, wird sehr selten krank sein.



Rezept des Monats

Schneller Apfelpopfen

Erfrischend, einfach und supergesund

250 g Magertopfen
 75 ml Apfelsaft
 3 EL Apfeldicksaft oder Ahornsirup
 ¼ TL gemahlener Kardamon
 2 säuerliche Äpfel (zB Boskop, ca. 150 g)
 2 Stängel Minze

Für 2 Personen / 10 min Zubereitung

- 1 Den Topfen mit dem Apfelsaft und der Hälfte des Apfeldicksaftes glatt rühren, mit Kardamon würzen.
- 2 Die Äpfel waschen, mit der Schale groß raspeln und sofort unter den Quark rühren. Restlichen Apfeldicksaft darüberträufeln.
- 3 Die Minze abzupfen und trocken tupfen, die Blättchen grob hacken und darüberstreuen.

TIPP! Nach Belieben mit Rosinen oder gehackten Nüssen bestreuen.

शिवाय Zitat des Monats

*Regelmäßige Yoga-Übungen helfen der Hektik
 des Alltages gelassener und standhafter entgegen zu treten.*

B. K. S. Iyengar

!!! Aktuelles

NEUER Kursbeginn in Unterpremstätten:

YOGA am Abend - ab 8. April 2008

Di, 17.15 bis 18.45 Uhr – *Anfänger*
 Di, 19.00 bis 20.30 Uhr – *Anfänger & Mittelstufe*

YOGA am Morgen - ab 9. April 2008

Mi, 9.00 bis 10.30 Uhr – *Anfänger & Mittelstufe*

Preis: € 105,00 für jeweils 12 Einheiten á 90 min

Ort: Pfarrsaal in Unterpremstätten

Anmeldung: per Telefon: 0664/51 50 117
 per email: office@livingyoga.at

NEU!!! Offene Stunden in Graz-Eggenberg

Komme, wann immer Du Lust und Zeit hast.
 Nähere Informationen findest du auf www.livingyoga.at

Namasté