

# BODY OM SOUL

## «Namasté»

Bei BODY OM SOUL wird das Wohlergehen und die Lebensfreude nachhaltig gefördert.



**Y**oga trägt dazu bei, das Potential des eigenen Körpers kennen zu lernen, das im Einklang mit dem Geist wirkt, um den Suchenden/Schüler in engeren Kontakt mit dem Selbst zu bringen.

### Die Asanas

Hatha Yoga ist keine rein physische Methode, es bedeutet viel mehr die «Wissenschaft vom Willen». Yoga wird im Osten oft symbolisiert mit dem Körper als Bogen, die Yoga-Haltung als Pfeil und die Seele als Ziel.

Unsere Körper stellen eine Brücke dar zwischen der materiellen und geistigen Welt. Um die Einheit von Körper und Seele – wieder – herzustellen, werden mit bestimmten Yoga-Haltungen – die Asanas-, Körperübungen durchgeführt, womit der Körper als Ganzes wahrgenommen wird, ohne ihn vom Geist und von den Einflüssen der Sinne zu trennen. Jede Asana erzeugt einen eigenen meditativen Zustand und hilft dem Übenden die Botschaften zu entziffern, die uns der Körper vermittelt. Die Versöhnung der Polaritäten im Innern ist das Ziel, den Zustand des inneren Gleichgewichts zu erreichen. Die Bedeutung des



Wortes Hatha drückt diese Polarität aus. «Ha» heisst soviel wie Sonne, Hitze, Licht, Energie, Kreativität, das Positive aus. «Tha» bedeutet der Mond, das Kühle, die Empfänglichkeit, das Negative.

### Yoga ganz individuell

Bei BODY OM SOUL wird Hatha Yoga unterrichtet um so zu einem klareren Verständnis der Grundlagen zu kommen. Mit zunehmender Erfahrung der Yoga praktizierenden, werden sukzessive und situativ verschiedene Yoga-Wege in richtiger Kombination angewendet. Spezielle Erwähnung soll aber Mantra Yoga finden. Die Wiederholung des heiligen Klanges oder des göttlichen Namens – z. B. Shiva, Krishna, Durga – während der Ausführung der Asanas, also die Konzentration auf ein Mantra, verstärkt den Nutzen für den Körper

Jeder Hatha Yoga-Anwender führt die Asanas durch nach seinen eigenen körperlichen Gegebenheiten. Es werden keine physischen Perfektleistungen verlangt. Die geübte Yogalehrerin geht sorgfältig auf die individuellen Eigenschaften und Physis der Übenden ein. Wichtig ist auf die einer bestimmten Körperstellung zugrunde liegende Struktur zu achten und ihre Auswirkungen wahrzunehmen. Die Motivation muss immer aus einem ehrlichen Herzen kommen.

Die nach Tieren, Vögeln, Reptilien usw. benannten Asanas oder Körperübungen bleiben nicht ohne Wirkung auf den Geist, und der Geist beeinflusst wiederum den Körper. Diese Wechselbeziehung ist wichtig für die

harmonische Entwicklung und das Erreichen des inneren Gleichgewichtes.

### Das Ziel: Innere Harmonie

BODY OM SOUL führt Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene durch. Durch sorgfältige Einführung und Begleitung werden Übende in die ganzheitliche Methodik integriert mit dem Ziel, innerer Harmonie zu erlangen. Ein erwünschter Gegenpol zur Hektik des Alltags.

Die Asanas werden begleitet durch beruhigende Musik, die den meditativen Hintergrund bilden für die achtzig Minuten dauernde Lektion.

Die Grösse der Klassen ist beschränkt auf acht Personen. Die Yogalehrerin kann neben der Führung der Gruppe auch auf den Einzelnen eingehen. Kinder ab sechs Jahren nehmen mit viel Freude und Konzentration an den auf Tiere bezogene Asanas teil und verlassen die Stunde in Harmonie und Ausgeglichenheit.

BODY OM SOUL bietet zudem YOGA für Schwangere an und eine reine Männer-Yogaklasse. An unverbindlichen Schnupperkursen öffnet Body OM Soul alle ihre Tätigkeiten für Yogainteressierte.

### Weitere Informationen

#### ■ Juliette Porchet

Fabrikstrasse 1  
8953 Dietikon  
Tel. 043 455 58 02  
Mobile: 076 205 51 01  
[www.bodyomsoul.ch](http://www.bodyomsoul.ch)