

Ein kleiner Hinweis

Alle in diesem Buch genannten Informationen und Anregungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen von mir zusammengestellt. Ich möchte dir damit Möglichkeiten für einen guten Umgang mit dir selbst aufzeigen und dich inspirieren und ermutigen, Neues auszuprobieren. Sie stellen jedoch keine therapeutischen Empfehlungen dar. Bitte entscheide selbst, wie tief du dich auf die in diesem Buch enthaltenen Hinweise einlassen und inwieweit du sie umsetzen möchtest. Achte dabei gut auf dich!

Früher war Yoga eine sogenannte Geheimwissenschaft, deren Inhalte nur von Yoga-Meistern an ihre Schüler in direkter

Unterweisung weitergegeben wurden. Dies diente auch dem „Schutz“ der Praktizierenden, da Yoga aufgrund seiner Kraft starke körperliche, seelische und geistige Wirkungen entfalten kann. Diese können Yogis damals wie heute verwirren oder ängstigen. Von beispielsweise überschwänglicher Euphorie über unkontrollierbare Lachanfalle bis hin zu tiefer Traurigkeit sind vielfältige Reaktionen möglich. Solche extremen Wirkungen sind jedoch selten, viel wahrscheinlicher bewirkt Yoga bei dir Entspannung, gute Laune, eine bessere Körperwahrnehmung und ein gesteigertes Wohlbefinden. Dies ist auch Ziel meines Yogaunterrichts, sowohl in Einzelsessions als auch in größeren Klassen, in Wochenend-Workshops wie in Yoga-Reisen und -Retreats und im Business-Yoga: zu vermitteln, wie uns Yoga glücklich macht.

Sollten aber Beschwerden oder Krankheitsgefühle auftreten, bitte ich dich, einen Arzt oder Psychologen zu konsultieren. Gern kannst du dich auch an mich wenden, als ausgebildete Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin sowie Heilpraktikerin (Psychotherapie) habe ich mich auf die Therapie von Depressionen, Angst- und Essstörungen spezialisiert und werde mein Möglichstes tun, um dir zu helfen.

Du erreichst mich unter:
praxis@fraunachtwey.de
www.fraunachtwey.de

Lokah samastah sukhino bhavantu!

***Mögen alle Wesen glücklich und frei von
Leid sein!***

Die Welt, Yoga und ich ... eine Bestandsaufnahme

Als ich gefragt wurde, ob ich ein Yoga-Buch schreiben möchte, dachte ich: „Was? Noch ein Yoga-Buch? Es gibt schon sooo viele! Und das wichtigste steht sowieso in den alten Schriften. Was kann ich darüber hinaus wohl noch Sinnvolles zum Thema Yoga beitragen?“

Und dann dachte ich darüber nach, wie sehr Yoga mein Leben verändert hat, besonders in der Zeit der Ausbildung zur Yogalehrerin und -therapeutin. Das beginnt bei „Äußerlichkeiten“ wie bei meinem Beruf, meiner Wohnung und beim Umgang mit anderen Lebewesen, geht über innere Einstellungen gegenüber dem Leben im Allgemeinen und im Speziellen bis hin zu