

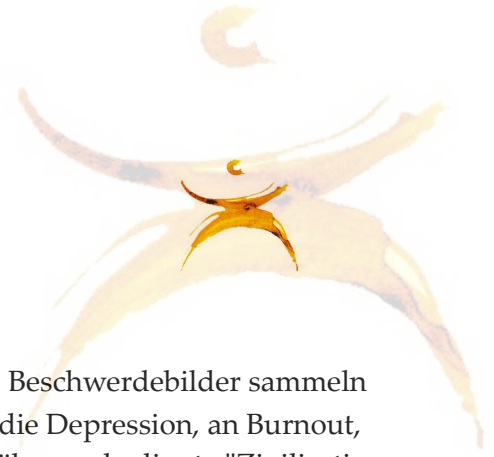


Wieder heil, wieder ganz man selbst, wieder ganz bei sich sein. Das *Mysterium Innere Mitte*: Yoga ist der Schlüssel – doch Yogatherapie noch mehr, *denn* Yogatherapie ist

- ▶ **ganzheitlich und effizient** in sich, mit allen Elementen des yogischen Lebens und Seins: Im Wesentlichen
 - ▶ Ethik
 - ▶ Ernährung
 - ▶ Körperpraxis
 - ▶ Entspannung
 - ▶ Reinigungsverfahren
 - ▶ Atemschule
 - ▶ Sinnesschule
 - ▶ Konzentration
 - ▶ Meditation
 - ▶ und die Weitergabe, das Teilen des Erreichten. Mitte oder *Liebe* wächst – gerade durch teilen aber auch, indem sie "alles was nützt" erfolgreich integriert: Das ist Yoga, ebenso wie TCM, Sportmedizin, Anatomie, Psychologie, Philosophie, Ayurveda, mentales Training, westliche Naturheilkunde usw., ja sogar gelegentlich auch eher Ungekanntes, wie Feng Shui oder Astrologie
- ▶ **individuell**, in höchstmöglichem Grad: Sie nimmt Rücksicht auf Deine Einzigartigkeit, seelisch, körperlich, energetisch, psychoemotional und geistig. Neben dem, was alle Menschen verbindet (Bedürfnisse, gerade gesundheitlicher Art) ist Yogatherapie darüber hinaus auf Deine individuellen Beschwerden und Ziele zugeschnitten. Sie holt *Dich* auf yogische Art und Weise dort wo Du stehst. Chronische Leiden gehen hier ebenso auf wie ein einmalig-herbstlicher Schnupfen.

Yogatherapie stellt Dir all diese **Mittel und Wege**, Fragen und Antworten offen, da es ein

- ▶ über Jahrtausende bewährtes und durch *jedes Lebewesen* seither weiter gewachsenes **System** ist
- ▶ stets offenes und adaptives System geblieben ist das immerfort in sich aufnimmt, was (individuell und wirklich) nützt – Deine **Lebensenergie** erhöht! Es nimmt dabei jeweils immer auch Rücksicht auf den aktuellen Zeitgeist – ist "**up to date**" – übersteht diesem Zeitgeist aber gleichzeitig auch.
- ▶ **verstehen vom Ziel her** ist: Kein Verlieren in Details, gleichwohl deren Beachtung. Keine Symptommedizin. Dafür ein durchweg brauchbares System, das – auch gerade philosophisch – in der Ewigkeit gründet.



Gerade chronische, moderne/ungekannte, tiefwurzelnde und komplexe Beschwerdebilder sammeln sich in unserer Zeit zunehmend an. Man denke nur an negativen Stress, die Depression, an Burnout, Rücken- und Nackenbeschwerden, an sogenannte Umweltgifte oder ernährungsbedingte "Zivilisationskrankheiten" in Verbindung mit „raffiniertem“ Zucker oder schlechtem Fett.

Noch schlimmer aber ist das zunehmende nicht mehr *können*, oder zumindest nicht mehr zu können glauben; weder dagegen noch damit. Weder vor und zurück – obwohl ein unausgeglichener Zustand da und auch erkannt ist. Auch wer nicht direkt leidet trägt dabei kollektive Kosten, systemisch bei Mitmenschen und Umwelt. Vor allem durch

- ▶ zahlreiche unzureichende Diagnoseverfahren
- ▶ letztlich schädliche "Kontermittel" allopathischer Natur
- ▶ unnütze orthopädische "Hilfen" und auch Entwicklungen wie
- ▶ kollektives "Wegsperrern" im Alter oder auch bei Behinderung oder psychischen Leiden zeigen eine gesellschaftliche Verzweiflung und ein hilfloses Ausliefern an Kräfte, die bisher der "Leidwelle" allenfalls bemitleidenswert unzureichend hat begegnen können.

Yogatherapie hingegen *kann*, immer. Sie ist hierfür entstanden und eben deshalb gerade heute **wertvoll**: Auch gerade schon vor "austherapierten" Zuständen.

Der Schlüssel der Yogatherapie eigentlich ist aber dabei weniger „das Leid“ als das *Lebendige Menschenbild*; ja, die Gesundheit an sich.

Natürlich geht es ihr darum körperliche Beschwerden zu lindern bzw. zu verhindern. Letztendlich kann es der Yogatherapie demnach nicht um „Wegmachen“, um Pillen oder zementierte Knochen gehen. sondern darum, effizient Energietankstellen zu erschließen, die Selbstheilungskräfte in ihr volles Potenzial zu rufen und innerliches zur Ruhe kommen; um Integration und Heilwerdung.

Ihre Geschichte und ihre fortlaufende Prüfung – auf einem mitunter stark mit Widerständen gepflasterten und durchaus komplexen Problemstellungen im Alltag versehenen Weg – geben ihr immer wieder aufs neue Recht.

Selbstverständlich misst sich ihre **Wirksamkeit** dabei an der Offenheit, an der Bereitschaft des Yogatherapienehmers sowie der Kompetenz des Yogatherapeuten. Beides kann durchaus unterschiedlich sein, zumal der Begriff der Yogatherapie und der Beruf Yogatherapeut keinem eindeutigen Schutz unterliegt. Wer erweist diesem unermesslichen Schatz – wirklich – Ehre? Finde so deshalb *Du* einen Ansatz, der *Dir* hilft – zu wachsen, Freiheit und Sicherheit zu erlangen: Mit anfänglich oder fortgehend kleinen Schritten, die *Dir* den Alltag erleichtern und versüßen. Finde *Du* mehr und mehr zu *Dir*, und prüfe immerwährend. Erfahre! Frei nach von Goethe, der zahlreiche yogatherapeutische Ansätze mitgeprägt hat: *Was immer Du kannst, oder glaubst zu können, beginne es. Kühnheit trägt Macht, Genius und Magie in sich.*

Sprich „ich bin bereit“ – und erfahre Selbst!