

Schönheit und Kraft des Rituals und Licht des Yoga-Pfades.

Yoga-Rituale

Die Yoga-Rituale sind besondere Momente ganz für dich – hier kannst du zu dir kommen, entschleunigen, dein Herz spüren, deine Lebendigkeit und deine Tiefe erleben. Lache und weine, dehne und weite dich, atme und halte inne, singe, rede und schweige, fließe und lasse dich tragen...

Im Vertrauen sein – Shraddha



Vertrauen ist der Nährboden unseres Lebens. Es ist der unerschütterliche Glaube an die Urquelle unseres Seins. Im Vertrauen können wir uns verankern wenn um uns die Stürme des Lebens toben. Im Vertrauen können wir uns in bedingungsloser Liebe einem Menschen oder einer Situation öffnen. Im Vertrauen finden wir Hoffnung und Antrieb zum Weitergehen. Wir brauchen dieses Urvertrauen um die Visionen unserer Seele zu erinnern. Wie steht es um dein Vertrauen? Im Yoga spürst du die Qualität von Vertrauen in deinem Körper. Du lernst in schwierigen Asanas deine Kraft zu nutzen um Stabilität und Leichtigkeit gleichermaßen zuzulassen. Mit Vertrauen kannst du die Unruhe deines Geistes in Ruhe verwandeln. Vertrauen ist mehr als die Anwesenheit von Hoffnung in schwierigen Zeiten.

Vertrauen ist die Urkraft deines Seins, mit der du dich selbst der Welt offenbarst.

Innere Hindernisse – Antarayas



Das Yoga-Sutra spricht von neun Hindernissen, die zu Leid führen. Es sind dem Mensch-Sein inne wohnende Blockaden, die das Fühlen und Denken nachteilig beeinflussen. Diese in uns schlummernden Eigenschaften kommen manchmal stärker und manchmal schwächer zum Ausdruck und behindern unser Gefühlsleben. In jedem Fall gilt es, Ihnen bewusst gegenzusteuern um kein Opfer von Missmut, Verkrampfung und Hilflosigkeit zu werden. Der erste Schritt besteht darin, ihre Existenz anzuerkennen. In einem zweiten Schritt der Selbstbeobachtung gilt es, ihre Auswirkungen auf uns selbst zu erforschen.

Der dritte entscheidende Schritt führt uns in Übung und Meditation der Yoga-Praxis zur Überwindung der Antarayas.

Spreng die neun Blockaden des Lebens in dir und sei frei!

Gelassenheit und Gleichmut – Vairagya



Gelassenheit ist die Fähigkeit, sich nicht von äußeren Einflüssen von seinem eigenen Ziel ablenken zu lassen. Dieses Eigene und der innere Fokus offenbart sich uns in einem ruhigen und klaren Geist. Gefühle und Gedanken sollen eine Einheit bilden. Der Yoga-Weg zeigt uns, wie wir mit Übung und nachhaltigem Gleichmut hierhin gelangen können. Unsere innere Ausrichtung ist dabei der Schlüssel zum Erfolg. Wir müssen in unseren Gefühlen und Gedanken standhaft bleiben, auch wenn von außen gegenteilige

Meinungen, Einstellungen und Erwartungen auf uns einströmen oder wir selbst gerade in unserer Meinung schwankend und unsted sind. Bist du gelassen? Kannst du dem Leben in Gleichmut und innerer Stärke begegnen? Kennst du deinen inneren Fokus überhaupt und bist du dich seiner Kraft bewusst?

Verankere dein Bewusstsein in Gleichmut und du bleibst auf deinem Weg.

Balance – im Gleichgewicht



Gleichgewicht ist die Ausgewogenheit der Kräfte, die im Inneren und vom Äußeren aus im Menschen wirken. In der Asana-Praxis finden wir über den Körper das materielle Gleichgewicht. Eine physiologisch korrekte Körperausrichtung und ein harmonisches Zusammenspiel der Muskulatur stärken unseren Körper. Die in ihm ruhenden Organe werden so optimal mit Energie versorgt und ihrer Funktion gerecht. Gleichmaßen können wir im Yoga beobachten, wie die Qualität unserer Gedanken und die geistige Aktivität unseren physischen Körper direkt beeinflussen. Der Atem ist unser Gleichgewichtsbarometer. Die Unruhe der Gedanken will besänftigt und Gefühle und Gedanken in Einklang gebracht werden. Himmel und Erde - Geist und Körper - sind notwendig um die Prinzipien von Stabilität und Festigkeit mit Beweglichkeit und Leichtigkeit zu vereinen. Balance bedeutet, alle Bereiche unseres Seins mit Geist und Lebenskraft zu erfüllen – zum höchsten Wohle aller.

Vereine Himmel und Erde in dir.

Wahre Bedürfnisse der Seele – Purusharta



Jeder von uns hat ein Potential in dieses irdische Dasein mitgebracht, das körperlich und geistig verwirklicht werden möchte und durch das sich die Seele Ausdruck verschafft. Wir alle sind mit der Fähigkeit geboren, glücklich zu sein. Unsere Seele kennt unseren tiefsten Lebensplan und kann uns durch unsere Lebensreise führen. Die Seele möchte, dass wir uns auf Erden verankern. Es gibt im Menschen vier grundlegende Bedürfnisse (Purushartha), die dem Urgrund unserer Seele entspringen. Lerne diese vier Ursehnsüchte der Seele kennen und richte deine innere Ausrichtung gemäß deines großen Lebensplans aus! Das ganze Universum

steht hinter dir sobald du dich auf einen wahren Seelenwunsch ausrichtest. Entschließe dich, das zu wollen, was deinen wahren Bedürfnissen und deinem Lebenssinn zugute kommt. Dann bist du mit deinem Selbst verbunden und empfindest Glückseligkeit und tiefste Freude.

In deinem wahren Seelenwunsch erfährst du göttliche Führung.

Inneres Kind



Dein inneres Kind ist wie ein kostbares und sehr zerbrechliches Gefäß, in dessen Inneren ein Licht leuchtet. Das Leben möchte, dass du dein Licht in dir und in die Welt hinein trägst. So erinnern wir uns gegenseitig daran, wer wir wirklich sind. Oft hat unser inneres Kind in frühen Lebensjahren Verletzungen, Gewalt und Demütigungen erleiden müssen. Manchmal haben wir dann die Verbindung zu ihm verloren oder lehnen es ab. Im Yoga-Ritual treten wir in Kontakt zu ihm, gehen seinen Bedürfnissen und Wünschen nach, widmen uns seinem Wohlergehen. Sei stark für dein inneres Kind, lerne es zu schützen, schenke ihm einen sicheren, geborgenen Platz in dir! Dann kann es frei sein, fühlt sich geachtet und beschützt, kann seine Gefühle äußern und nach Lust und Laune spielen.

Wie schön, dass du hier bist und dass du so bist wie du bist!

“Yoga-Rituale erwecken die Lebensgeister in dir. Inneres Feuer, leuchte!”

Namaste und auf bald, Nicole Wetzler

Information: Die Yoga-Rituale verbinden schamanische Elemente und indianische Heilweisen mit Yoga, Meditation und westlicher Psychologie. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Yoga-Rituale ersetzen keinen Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Leitung: Nicole Wetzler, Yoga-Lehrerin, Nuad Thai Ausbilderin, systemische Beraterin.

Anmeldung: 0171-50 7777 9, info@nuad-thai.de, www.nuad-thai.de