

# Yin-/Achtsamkeits- Yoga



## ***Was verbirgt sich hinter Achtsamkeits-Yoga?***

Beim Praktizieren von Achtsamen Yoga werden die Elemente Atmung, Bewegung, Entspannung und Meditation miteinander verbunden. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, unseren Körper fit und gesund zu erhalten und gleichzeitig unseren bewegten Geist über die sanfte Bewegung (Asanas) in die Stille zu führen.

Achtsamkeits-Yoga zeichnet sich durch bewusste Langsamkeit aus. Durch das längere Halten (bis zu 2 Minuten) der Position können wir ein tieferes Körperbewusstsein bekommen und unseren umtriebenen Geist ein wenig zur Ruhe kommen lassen.



*Astrid Schomäcker*  
Business- und Stresscoach, Mediatorin,  
Psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin

Bei den Übungen geht es nicht darum, bis an die Leistungsgrenzen unseres Körpers zu gehen, sondern zu lernen, achtsamer mit uns und unseren körperlichen und geistigen Ressourcen umzugehen. Es geht auch um Akzeptanz dessen, was wir im jeweiligen Moment wahrnehmen und körperlich spüren. Es geht darum, Grenzen anzuerkennen und zu respektieren. Es geht darum, sich die Erlaubnis zu geben, für einen Moment „auszusteigen“, sich selbst wichtig zu nehmen und sich Gutes zu tun.

Gleichzeitig lernen wir durch das Praktizieren von Achtsamen Yoga, unsere eigenen Selbstheilungskräfte zu fördern und zu stärken und einen veränderten Umgang mit Belastungssituationen zu finden.

Achtsames oder auch Mental-Yoga ist für jede Ziel-/ und Altersgruppe geeignet.

Ich biete Yoga für Einzelpersonen wie auch für Gruppen und im Rahmen von Gesundheitsmaßnahmen in Betrieben an. Bitte sprechen Sie mich an, wenn Sie konkretes Interesse an dieser sanften Art der Bewegung haben. Gerne unterbreite ich Ihnen ein individuelles Angebot, abgestimmt auf Ihre Belange.



*Astrid Schomäcker*  
Business- und Stresscoach, Mediatorin,  
Psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin