

# YOGA!

einfach besser leben

## Newsletter Herbst 2013



„Morgen über Passau - Blick auf Stadtpark“

Liebe Yogafreunde,

Herzlich willkommen zum YOGA! Herbst-Newsletter. Wie immer erhaltet ihr hier Neuigkeiten aus den Kursen, sowie Tipps rund ums Yoga

### **Nächste Woche sind Herbstferien**

**es findet NUR der Mittwochskurs als freiwilliges Zusatzangebot statt.**

### Interessante Yoga-Events in Südostdeutschland (Auswahl)

#### **Sonntag 26.10.2013 14:30 – 16:30 Konzert**

Konzert der Band JayJayJay ([www.jayjayjay.net](http://www.jayjayjay.net)) in den Räumen des Jivamukti Yogastudios von Patrick Broome in München-Schwabing, Schellingstrasse 63. Danach Möglichkeit zur Yogastunde mit Patrick Broome (laut Webseite: Für Fortgeschrittene und solche die es werden wollen), sowie anschließender Meditation.

[www.jivamukti-schwabing.de](http://www.jivamukti-schwabing.de)

#### **Freitag 06.12.2013 - Sonntag 08.06.2013 Yoga Winter Festival**

Tagsüber gibt es viele Yogakurse und abends Musik. JayJayJay bestreitet das Konzert am Freitagabend, Petros Haffenrichter am Samstag; Man kann auch nur tageweise buchen. Das Seminarhotel Jonathan befindet sich ca. 6 km entfernt vom Chiemseeufer in Chieming (wie das Sommerevent).

[www.bhaktiyogasummer.com](http://www.bhaktiyogasummer.com)

## **Freitag 17.01.2014 – Sonntag 19.01.2014 Yogamesse in München**

Eintritt beinhaltet Möglichkeit zur Teilnahme an vielen Yogastunden namhafter Yogalehrer verschiedenster Traditionen. Desweiteren gibt es Vorträge, sowie eine Halle mit Ausstellern aus den Bereichen Yoga, Ayurveda, Ernährung, Kleidung, Reisen und Musik

[www.yogaexpo.de](http://www.yogaexpo.de)

## Gedicht zum Herbst

### **O trübe diese Tage nicht**

O trübe diese Tage nicht,  
Sie sind der letzte Sonnenschein,  
Wie lange, und es lischt das Licht  
Und unser Winter bricht herein.

Dies ist die Zeit, wo jeder Tag  
Viel Tage gilt in seinem Wert,  
Weil man's nicht mehr erhoffen mag,  
Dass so die Stunde wiederkehrt.

Die Flut des Lebens ist dahin,  
Es ebbt in seinem Stolz und Reiz,  
Und sieh, es schleicht in unsern Sinn  
Ein banger, nie gekannter Geiz;

Ein süßer Geiz, der Stunden zählt  
Und jede prüft auf ihren Glanz –  
O sorge, dass uns keine fehlt,  
Und gönn' uns jede Stunde ganz.

Theodor Fontane  
(1845)



## Yoga und Erkältung

Yoga wirkt nicht nur auf unsere Gelenke und Muskeln, sowie unseren Geist und Psyche, sondern übt seinen Einfluss auch auf alle Organe und das endokrine System (die Drüsen) des Körpers aus.

Wer regelmäßig Yoga übt, stärkt seine Abwehr, ist seltener erkältet und braucht weniger Medikamente.

Zum einen wird durch Yoga die Stressresistenz erhöht und wenn wir entspannt bleiben können, kann unser Immunsystem besser arbeiten. Denn wenn der Kopf gestresst ist, schüttet der Körper Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus - und die fahren das Immunsystem herunter.

Durch Übungen wie z.B. die Vorwärtsbeuge und den Drehsitz, lange und entspannt(!) gehalten, werden zudem die Organe besser durchblutet und stimuliert. Die Dehnung des unteren Rückens in der Vorwärtsbeuge wirkt sich auch positiv auf Nerven in der Wirbelsäule und die Stärkung der Unterleibsorgane aus. Agni Sara (Feueratmung) erhöht die Temperatur in diesem Bereich und wirkt somit ebenfalls besonders stimulierend auf das Immunsystem.

Um die Atemwege frei zu halten und die Lungenfunktion zu stärken eignen sich Übungen wie Kapalabhati (Schnellatmung) und auch Anuloma Viloma, die Wechselatmung. In älteren Newslettern (auf der Internetseite) finden sich Anleitungen für alle diese Atemübungen.

Gut sind auch folgende Hausmittel zur Vorbeugung und während der Erkältungsphase:

- Gurgeln mit lauwarmem Salzwasser (½ TL auf 0,2 l Wasser) bis zu 3-mal täglich
- lauwarme Nasenspülung mit Salzwasser (nur eine kleine Teelöffelspitze Salz in diesem Fall) bis zu 3-mal täglich
- Viel Trinken (2-3 Liter), das schwemmt alle Giftstoffe aus und hilft den Organen besser zu arbeiten: Wasser, heiße Zitrone und frischer Ingwertee sind besonders gut.

Viel Freude beim Üben und einen schönen, stress- und weitgehend erkältungsfreien Herbst

Links:

<http://www.yoga247.de> gute Einstiegsseite mit vielen Erklärungen

<http://www.yoga-vidya.de/de/asana/>

<http://www.yoga-vidya.de/video>

Locah Samasta Sukinoh Babantu – Mögen Alle Wesen Glück und Harmonie erfahren  
Om Shanti, Shanti, Shanti – Om Frieden, Frieden, Frieden

Namasté

Silke Schütte



[www.yoga-passau.com](http://www.yoga-passau.com)



„Herbst in Passau am Abend“