



H I N W E I S E

---

Yoga  
für  
Frauen



**HARI OM**  
WWW.BODYANDMINDYOGA.DE

“

Yoga wird dem Körper angepasst. Nicht der Körper dem Yoga. Der funktionelle Ansatz steht immer über dem ästhetischen Ansatz.





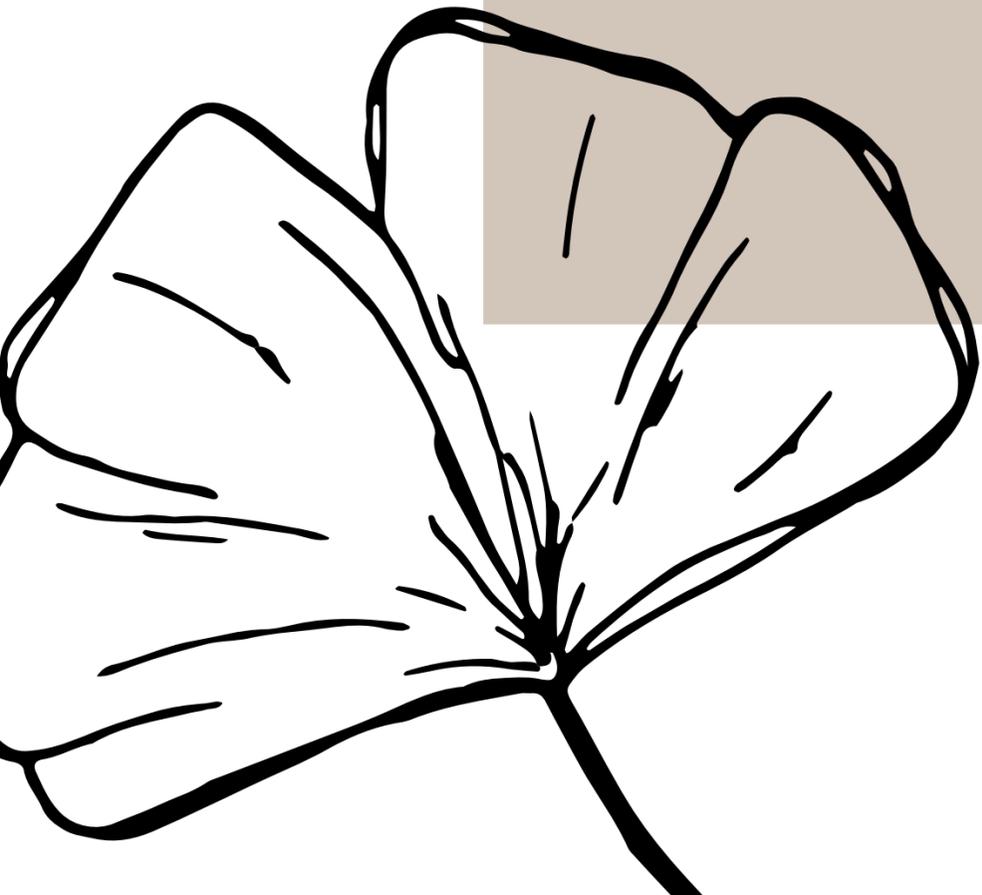
# Dies bedeutet für dich...

Bleibe bei dir, spüre, atme. Deine Asana muss nicht wundervoll ästhetisch aussehen. Wichtig ist, dass sie ihren Zweck erfüllt. Frage dich: was möchte ich mit dieser Asana erreichen? Und intensiviere sie dementsprechend für dich. Du praktizierst für DEINEN persönlichen Fortschritt.



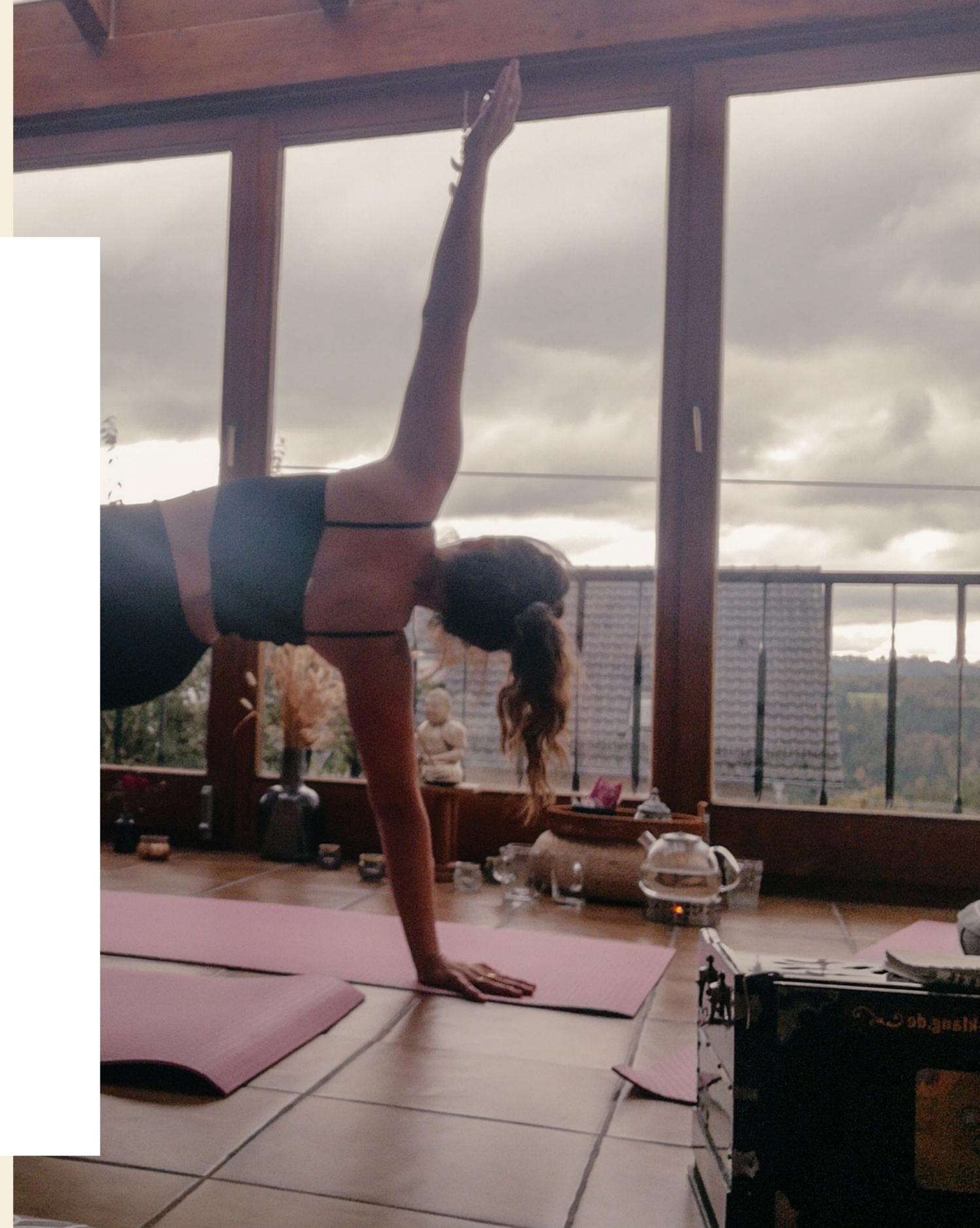
“

Bleibe bei dir auf deiner  
Matte.



## DU bist wichtig.

- Konzentriere dich auf dich. Es ist nicht wichtig, was der andere Mensch neben dir auf seiner Matte macht. Du bist Beobachterin deines Körpers.
- Es wird immer jemanden geben der weiter, schneller, flexibler ist. Wenn du dich an anderen orientierst, kann das zur Frustration führen und den Blick nach Innen stören. Das ist jedoch eines der Ziele des Hatha Yoga.
- Atme, spüre in dich hinein. Richte deinen Blick nach Innen. Wie fühlt sich diese Asana an? Brauche ich mehr oder weniger? Was fühle ich ohne dies zu bewerten?



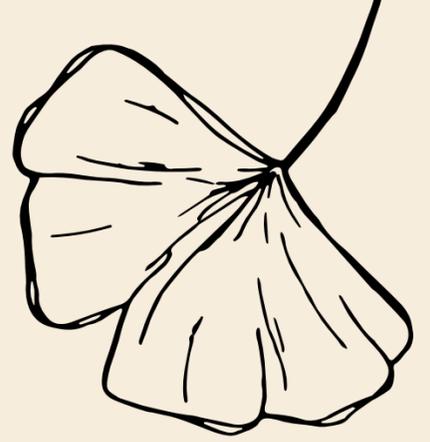


“



ACHTE AUF DICH UND DEINEN  
KÖRPER!

Sätze, die dich daran erinnern sollen. ..



**1** Wenn du kannst,  
dann...

**2** Fordere deinen  
Körper, aber  
überfordere ihn nicht.

**3** Wenn du noch weiter  
gehen willst, dann... /  
Wenn du genug hast,  
dann...

**4** Atme, spüre,....



Vielen Dank für deine  
Zeit! Ich freue mich, dich  
im Kurs zu sehen.

Deine Marta



NAMASTÉ  
WWW.BODYANDMINDYOGA.DE