

HERZLICH WILLKOMMEN
ZUM

Monats Newsletter

schön, dass du da bist...!



WÖCHENTLICH DA FÜR DICH....

Mai Plan

Dienstag, 19.10h, Tschlin, Offener Geist

→ YOGA 13.05. + 20.05.2025

Mittwoch, 19.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA 14.05. + 21.05. + 28.05.2025

Donnerstag, 18.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA: 01.05. + 15.05.2025 + 29.05.2025

→ Meditation: 22.05.2025

Kurzfristige Änderung sind möglich, werden jedoch frühestmöglich auf meiner Homepage bekannt gegeben!

Yoga für alle Level !

Meine Yogastunden sind geeignet für alle Level und Altersstufen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Mein Stil ist stark vom Hatha & Raja Yoga geprägt und beinhaltet meditative Sequenzen sowie Pranayama.

Mein Wunsch für Dich als Teilnehmer ist es, Dich Deinem Körper wieder näher zu bringen.

Gemeinsam nähren wir das Vertrauen in Deine Wahrnehmung, üben die innere Akzeptanz und stärken Deinen Mut zur Veränderung!

Liorna

Bioenergetische Massage

Seelenmassage

Freie Termine

MAI

MITTWOCH

jeweils 13.30h

14.05.2025

21.05.2025

28.05.2025

FREITAG

Vormittag 8.30h|9.00h

Nachmittag 13.30h|14.00h

02.05.2025

16.05.2025

23.05.2025

Vormittag 8.30h|9.00h

Nachmittag 13.30h|14.00h

30.05.2025

SAMSTAG

jeweils 09.00h

03.05.2025

17.05.2025

Weitere Termine auf Anfrage

[Buche jetzt deinen Termin](#)

Schön zu wissen...

DEIN YOGA ABC...



HEUTE P wie Pranayama
in Sanskrit: m., प्राणायाम, prāṇāyāma
ist das vierte Glied des Raja Yoga und
bezeichnet die Zusammenführung von
Körper und Geist durch Atemübungen.

Pranayama

„Prana“ ist eine Bezeichnung für die Lebensenergie (vergleiche auch Qi); „Ayama“ kann mit „kontrollieren“ oder auch mit „erweitern“ übersetzt werden. Der Begriff „Pranayama“ bezeichnet also die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und beständiges Üben. Da die Atmung Träger der Lebensenergie ist, kann man Prana auch mit „Atem“ übersetzen – im ursprünglichen Gebrauch hat der Begriff jedoch ein größeres Bedeutungsspektrum. Eine fortdauernde Konzentration auf die Vorgänge der Atmung und bewusst ausgeführte Atemtechniken können die Prozesse des Bewusstseins beeinflussen. Ähnliche Effekte werden auch bei zahlreichen Meditations- und Entspannungstechniken beobachtet.

Die bewusste Kontrolle des Atems wurde schon in den Sutren des Patanjali als ein essentieller Weg zur Gesunderhaltung von Körper und Geist angesehen. Heute wird Pranayama oft in Verbindung mit Yoga geübt.

Durch die yogischen Atemtechniken können Energieblockaden in Körper und Geist gelöst werden. Besonders durch langes Ausatmen stellt sich eine Beruhigung des Nervensystems ein wodurch Stress, Schlafstörungen, hoher Blutdruck u.v.m. vorgebeugt werden kann. Über den tiefen Atem können wir auch unangenehme Emotionen besser gehen lassen und zu innerem Frieden und Klarheit finden. Darüber hinaus werden durch das Üben von Pranayama die Zellen besser mit Sauerstoff versorgt, wodurch sich die Organe und der Hormonhaushalt besser regenerieren können.

Pranayama-Atemübungen und ihre Wirkung

1. Purna Atmung – Vollständige Yoga-Atmung

Im Sanskrit bedeutet Purna „Fülle“. Bei der Purna Atmung werden 3 Atemräume miteinander verbunden.

Du kannst die Übung im Meditationssitz, auf dem Stuhl oder auch im Liegen ausführen.

Wenn du die Atemtechnik in eine Yogaübung integrieren möchtest sind die Schulterbrücke oder Supta Baddha Konasana (Liegender Schmetterling) gut dafür geeignet.

Ausführung

- Lege für die Purna-Atmung zuerst die Hände auf deinen Bauch und spüre wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Nimm hier ein paar Atemzüge.
- Nun lege die Hände rechts und links auf die Rippen deines Brustkorbes, so dass deine Daumen nach innen zeigen. Spüre die Ausdehnung deines Brustkorbes bei jedem Atemzug.
- Zuletzt lege die Hände auf die Lungenspitzen in Höhe der oberen Rippen und unterhalb der Schlüsselbeine. Spüre wie sich dein oberer Brustkorb ein wenig anhebt.
- Beobachte deinen Atem an diesen 3 Stellen für 6-10 Atemzüge und spüre genau hin was in deinem Körper passiert.

Wirkung

- löst physische und psychische Anspannungen
- entspannt die Atemmuskulatur & die Bronchien
- beruhigt den Herzschlag
- Senkung des Blutdrucks
- Verdauung wird verbessert
- hilft bei Schlafproblemen
- verbessert die Konzentration

2. Sitali = kühlende Atmung

Die Sitali Atmung kühlt den Körper und kann bei allen Beschwerden eingesetzt werden, die mit zu viel Hitze zu tun haben (z.B. Fieber, Wechseljahre).

Die Übung sollte im aufrechten Sitz (Stuhl oder Meditationssitz) ausgeführt werden.

Ausführung

- Die Zunge wird zu einem „U“ gerollt und bis zu den Lippen heraus gestreckt, so dass eine kleine Rinne geformt wird durch die der Atem einströmen kann.
- Es gibt Menschen, die mit ihrer Zunge keine Rinne formen können. In diesem Falle lässt man die Zunge glatt.
- Atme langsam und gleichmäßig ein. Weite dabei den Brustkorb und den Bauch.
- Es wird zischend durch die Zungenrinne eingeatmet.
- Halte evtl. 1-4 Sekunden den Atem an.
- Atme durch die Nase wieder aus.

Wiederhole die Atmung 5 x.

Wirkung

- Kühlung des Körpers, gut bei Hitzewallungen oder Fieber
- Reinigung des Blutes und Anreicherung mit Sauerstoff
- Zügelt den Appetit und fördert Verdauung
- hilft gegen Bluthochdruck und Kopfschmerz
- Vorbeugung gegen Atembeschwerden

3. Ujjayi Atmung – Kehlatmung

Ujjayi bedeutet „siegreich“ und ist eine Atemtechnik, bei der die Stimmritze verengt wird. So kann sehr kontrolliert ein- und ausgeatmet werden. Mit diesem Pranayama kann man den Atem ideal verlängern und verfeinern.

Die Ujjayi Atmung kann ideal im Sitzen geübt werden und während der gesamten Yogapraxis (besonders bei herausfordernden Bewegungen) als unterstützende Atmung eingesetzt werden.

Die Atemtechnik sollte nicht bei hohem Blutdruck, Herzbeschwerden oder Hitzebeschwerden durchgeführt werden.

Ausführung

- Atme langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus. Erzeuge beim Ausatmen ein lautes „hhhaa“- Geräusch.
- Lasse beim nächsten Atemzug deinen Mund geschlossen und erzeuge beim Ausatmen wieder das „hhhaa“- Geräusch. Die Kehle bleibt dabei in unveränderter Form. Wenn dir das schwer fällt, stelle dir vor, einen Spiegel mit geschlossenem Mund anzuhauen.
- Behalte die Form der Kehle nun auch während der Einatmung bei und lasse den Mund geschlossen. Es entsteht nun derselbe rauschende Ton, der sehr beruhigend wirkt und an Meeresrauschen erinnert.

Je länger du die Atmung übst, desto schneller kann sich ein entspannter Effekt einstellen. Durch das leise Rauschen kann der Atem gut beobachtet und verlängert werden. Yogabewegungen können harmonisch und im Einklang mit der Atmung ausgeführt werden.

Wirkung

- löst Spannungen und beruhigt den Geist
- erhöht das Lungenvolumen
- reinigt den Kehlkopf
- kräftigt den Körper
- sorgt für eine bessere Sauerstoff-Aufnahme
- fördert die Verdauung
- reinigt Sushumna Nadi
- fördert die Konzentrationsfähigkeit und erhöht die Achtsamkeit
- stimuliert das Wurzelchakra

Viel Spaß beim Üben;-)

Interessanter Beitrag... empfehlenswert ;-)

BEWUSSTES ATMEN – VON ALTER WEISHEIT ZUM MODERNEN TREND |
STERNSTUNDE RELIGION | SRF KULTUR

Atmen – es geschieht von selbst, jeden Moment, unser ganzes Leben lang. Doch was passiert, wenn der Atem bewusst wahrgenommen wird? In einer Zeit, in der Hektik und Stress den Alltag bestimmen, gewinnt das Atmen als Praxis der Achtsamkeit und als spirituelle Übung an Bedeutung.

[HIER GEHT S ZUM VIDEO](#)

Ein Zitat zum Abschluss

„Du willst den Unterschied zwischen einem Meister und einem Anfänger wissen? Der Meister hat öfter versagt, als der Anfänger es versucht hat.“

Bleib gespannt auf weitere Nachrichten und lass uns gemeinsam Yoga praktizieren & weiter wachsen... auf und neben der Yogamatte!

Schön, dass es dich gibt!
Ein herzliches Namaste

Stefanie Denoth

Du hast Freude an meinen Kursen und Beiträgen? Dir gefällt mein Angebot? Dann empfehle mich doch gerne weiter an Deine Liebsten, Deine Freunde und Bekannte und lasse mir [hier](#) gerne Deine Erfahrung / Feedback zukommen.

Du möchtest einen monatlichen [Newsletter erhalten](#)? Dann melde Dich gleich hier mit Deinem Namen und Deiner E-Mail-Adresse an. Wichtig! Kreuze das Feld [«Newsletter abonnieren»](#) für Dein Einverständnis an! Und bestätige mit einem Klick auf den Link in der E-Mail im Postfach;-)

Weitere Informationen zu Yoga mit stefanie.yoga.weg und Dein Anmeldeformular findest Du hier: [Preise & Infos & Anmeldung](#)

Du möchtest Dich vom [Newsletter abmelden](#)?

KONTAKT
SCHREIB MIR

@stefanie.yoga.weg | info@stefanieyogaweg.ch | +41 79 566 00 32
Sotchà Dadora 231B | 7550 Scuol

WWW.STEFANIEYOGAWEG.CH