

Namaste

Der Herbst steht vor der Tür, langsam wird es kälter, und so kommt es in dieser Jahreszeit leicht zu Erkältungen. Eine Yogaübung, die helfen kann bei Heiserkeit und Erkältungen ist der Löwe, Simhasana.

Der **Löwe** ist eine ganz spannende Asana, die sehr ganzheitlich auf den Körper und das Energiesystem wirkt. Sie hilft uns, die Qualitäten des Löwen in uns zu verwirklichen, Mut, Stärke und Selbstvertrauen zu tanken und gleichzeitig unser Löwen-Herz grosszügig zu öffnen. Sie macht uns furchtlos und hilft, Schüchternheit zu überwinden.

Aus tantrischer Sicht kann sie uns helfen, unsere Tiernatur, die niederen Instinkte, unseren Egoismus zu transformieren in die selbstlose Liebe des Herzens. Sie schenkt uns die unbändige Kraft des Löwen und kann uns helfen, alle Krankheiten zu besiegen. Sie macht die Stimme kräftig und klar, hilft gegen Grippe, Heiserkeit und Erkältungskrankheiten. Stärkt die Mundhöhle, Zähne, Kiefer, beseitigt Mundgeruch. Stärkt die sexuelle Potenz und hilft gleichzeitig, die sexuelle Energie besser kontrollieren zu können.



Die Übung: Sitze im Fersensitz, der rechte Fuss über dem linken, die Ferse drückt gegen das Perineum. Lege die Hände auf die Oberschenkel, die Finger zeigen zum Oberkörper hin und die Ellbogen nach aussen. Die Finger bleiben zusammen (nicht gespreizt). Danach spanne gleichzeitig die Muskeln im Hals, dem Nacken, Kiefer und Gesicht an, das Kinn wird gegen die Brust gepresst. Öffne den Mund, strecke die Zunge heraus so weit es geht und halte die Augen geschlossen und leicht schielend zur Mitte der Stirn (Ajna Chakra). Der Oberkörper ist gerade. Spanne während der Übung die Muskeln des Perineums, Mula Bandha, an.



Diese Asana wirkt vor allem auf das **Herzchakra** und sekundär auf das **Nabelchakra**. Der Druck im Perineum aktiviert das Wurzelchakra, die Kontraktion des Halses das Hals-Chakra und das Schielen in die Mitte der Stirn Ajna Chakra, das dritte Auge. Konzentriere dich vor allem auf das Herz

News von Kamala Yoga

Acro Yoga & Partner Acrobatics:

Für alle, die Lust haben auf mehr Acro Yoga und Partner Akrobatik mit Fritz findet am **Sonntag, 13. Oktober** bei **River Yoga Thun** ein Playshop für Anfänger und Fortgeschrittene statt. Dies ist die letzte Gelegenheit dieses Jahr, die Grundlagen für Acro Yoga zu lernen oder neue Tricks zu lernen bevor Fritz wieder für das Winterhalbjahr nach Portugal, Indien und Thailand reist. Anmeldung via www.riveryoga.ch.

Kamala Yoga

Katharina wagt es zum ersten Mal seit 10 Jahren, dem Schweizer Winter in die eisigen Augen zu blicken. Ab **Mitte November** findet **Kamala Yoga** im **Berner Länggass-Quartier** am Schreinerweg 14 nahe Uni Tobler eine neue Wirkungsstätte. Katharina wird dort Klassen und Einzelstunden, Yogatherapie, Beratungen für Frauen und Thaimassage anbieten.

YOGA ab 12. November 2013

Dienstag Abend: Yoga für Frauen

Mittwoch Nachmittag: Yoga für Kids

Mittwoch Abend: Klassisches tantrisches Yoga mit Fokus auf den Chakras und ein kurzer Theorieblock zum Einstieg für alle, die Agama Yoga mögen.

Donnerstag: Mittags-Yoga

Donnerstag Abend: Shakti – mystischer Tanz, Rituale, Bewegung und Austausch für Frauen. Im Frauenkreis können wir unser Frausein zelebrieren, Heilung erfahren und die Göttin in uns erwecken.

Tantra Abende – jeden 3. Freitag im Monat

Freitag, 15. November 2013: Ein Abend für alle, die gerne zusammenkommen möchten für tantrische Meditationen, Begegnung und Rituale. Keine Vorkenntnisse nötig, Paare und Einzelpersonen willkommen. Begrenzte Platzzahl, bitte um Voranmeldung bis Mittwoch, 13. November an info@kamala-yoga.com. Zeit: 19 – 21 Uhr, Richtbeitrag Fr. 25.-

Wir wünschen euch von Herzen einen goldigen Herbst

Katharina & Fritz von Kamala Yoga

