

Satyananda Yoga

Traditionelle Wurzeln

- systematisch und einfach -

ganzheitliche Wirkung

Was ist Yoga?

Yoga ist ein ganzheitliches System, bestehend aus Philosophie, Lebensstil und praktischen Techniken, die die Entwicklung des Menschen auf allen Ebenen fördern – körperlich, mental, emotional, intuitiv und seelisch.

Woher kommt Yoga?

Die Wurzeln reichen bis in vorzeitliche dravidianische und vedische Kulturen von vor 6000 Jahren zurück. In Indien wurde Yoga auf der Basis von Lehrer-Schüler-Beziehung über die Jahre hinweg geschützt und weiterentwickelt.

Satyananda Yoga

Satyananda Yoga hat eine starke traditionelle Anbindung und ist gleichzeitig flexibel genug, um effektiv auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Verschiedene ursprüngliche, dem Westen weitestgehend unbekanntes Yogazweige wie Hatha, Raja, Gyana, Bhakti, Karma, Mantra und Nada Yoga sind integriert und kombiniert. Daraus ergibt sich ein riesiger Pool von jahrhundertlang erprobten, praktischen Techniken, Erfahrungen und Wissen, aus dem die Menschen heutiger Zeit schöpfen können.

Was bewirkt Yoga?

Der Schwerpunkt in Yoga ist die Entwicklung der menschlichen Wahrnehmung. Sie ist der Schlüssel zu einer Reihe von positiven Wirkungen.

Allgemein: - Entspannung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene
- Steigerung der Vitalität

körperlich: - Entwicklung von Körper- und Atembewusstsein
- Flexibilität und Stärke
- Steigerung des Immunsystems und körpereigener Selbstheilungskräfte
- Stärkung und Homeostasis aller Organsysteme

Mental: - geistige Frische und Klarheit
- Ausdauer und Konzentration
- Frieden und Gelassenheit

Emotional: - Ausgeglichenheit und Stabilität

Yoga ist ein hervorragender Partner im Stressmanagement und bietet ergänzende Alternativen in der Behandlung und Vorbeugung moderner Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Diabetes, Asthma, Magen-Darm-Beschwerden, Organschwächen, Autoimmunerkrankungen, etc.

Für wen ist Yoga?

Yogapraktizierende sind Menschen jeden Alters, Geschlechts und Fitnesszustandes und kommen aus etlichen verschiedenen Lebenssituationen.

Yoga ist konkurrenzfrei und religions- und Gesinnungsneutral.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Yoga ist für Menschen, die nach einer praktischen Methode suchen, um ihre Lebensqualität zu steigern. Sei die Ambition körperlicher, geistiger oder spiritueller Natur – jeder kann profitieren.

Beispiel einer Yoga-Gruppenstunde: 90min.

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Vorentspannung | 10min. |
| 2. Körperübungen | 45min. |
| 3. Atemtechniken | 25min. |
| 4. Tiefenentspannung/Meditation | 20min. |

Preise für Gruppen- und Einzelunterricht bitte erfragen bei:

Marut Christian Göttisch

An der Laak 6
24253 Passade

Fon.: 04344 412087

mob.: 01520 9174744

e-mail: marutdeva@web.de

Sannyasin Marutdeva (Christian Göttisch) ist Yogalehrer, seit 10 Jahren intensiv geschult in der Satyananda Yoga Tradition: 2,5 Jahre Einzeltraining mit Swami Muktidharma in Neuseeland; studierte 3 Jahre an der Satyananda Yoga Akademie in Sydney/Australien und schloss mit dem Satyananda-Yoga-Lehrer-Diplom ab; studierte an der weltweit einzigen staatlich anerkannten Yoga-Universität Bihar Yoga Bharati in Munger, Indien und erwarb das Diplom in Yogischen Wissenschaften. Er lebte 3 Jahre in der Gegenwart seiner Yoga-Meister Paramahansa Niranjanananda und Paramahansa Saraswati in Indien.

Seitdem unterrichtete und arbeitete er in verschiedenen Satyananda Yoga Zentren und Akademien weltweit und bietet Satyananda Yoga auch in Norddeutschland an.

„Für die Yoga-Praxis hast Du alles was Du brauchst: Deinen Körper und den Atem, Deinen Geist, Deine Emotionen, Deine Seele. Yoga ist der Weg, all diese Anteile tiefer kennenzulernen, zu entwickeln und zu harmonisieren.“

Sn. Marutdeva