# „Neues Jahr – neues Ich“

Wer kennt das nicht: man hat so viele gute Vorsätze und Ideen zu Jahresbeginn, doch schon nach kurzer Zeit schleicht sich der Alltag wieder ein. Statt sich z.B. regelmäßig zu bewegen, einem Hobby nachzugehen oder sich ehrenamtlich zu engagieren, machen wir es uns schnell wieder mit dem Schweinehund am Sofa gemütlich, um den Tag mit einem Glas Rotwein, Chips oder Schoki und einer TV-Dröhnung ausklingen zu lassen. Morgen wieder. Vielleicht. Oder nächste Woche. Mal sehen. Und so vergeht die Zeit….

Andererseits gibt es Menschen, bei denen es genau umgekehrt ist – die den ganzen Tag nur in Aktion, im Tun sind.

Es braucht **Willenskraft** sowohl um ins Tun zu kommen, als auch um nicht ständig auf der Überholspur am Leben vorbei zu düsen.

**Yoga** ist ein **Lebensstil** und beschäftigt sich seit jeher mit ethischen Fragen. Dabei geht es auch um die Frage, wie wir mit uns selbst umgehen sollen.

Eine Empfehlung für den Umgang mit uns selbst, ist **Tapas** und bedeutet **Selbstdisziplin**.

**Wo stehst du gerade?**

Ist dein Leben in Balance oder kann ein wenig Willensstärke vielleicht ganz nützlich sein?

Tapas ist ein großes Thema im Yoga. Viele Menschen tun viele Dinge im Namen von Tapas wie stundenlanges Üben und enthaltsames Leben.

Am Ende der **gesunden** Tapas-Reise steht **Willenskraft** und **gesunde Routinen**. Tapas ist dafür da, dass wir Hindernisse aus dem Weg räumen, um gesunde Verhaltensweisen etablieren zu können. Durch Übungen und Selbstdisziplin lernen wir Körper und Geist kennen. Wir sehen unsere Grenzen und Fähigkeiten und haben in der Hand, wer wir sind. Klingt ziemlich gut, oder? Der Weg dorthin ist nicht der aller leichteste, aber es lohnt sich!

In diesem Sinne, freu ich mich auf gemeinsame Yogaeinheiten im Sommersemester 2024!

Namastè,

Martina Jänner 2024

## Indoor-Yoga

| | |
|---|---|
| **Wo?** | **Turnsaal der Volksschule Hochleithen** |
| **Wann?** | 19.02.2024 bis 13.05.2024 (10x à 75 Min) |
| | Montag, 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr (ca.) |
| **Wo?** | **Gemeinde-Musik-Jugendzentrum Hautzendorf** |
| **Wann?** | 21.02.2024 bis 15.05.2024 (10x à 75 Min) |
| | Mittwoch, 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr (ca.) |
| **Preis/Kurs:** | € 135,-- |

## Wald-Yoga

| | |
|---|---|
| **Wo?** | „Yoga- Walk“ durch den Kreuttwald, Unterolberndorf mit verschiedenen Stationen für Yoga,- Atemübungen und Meditationen (keine Matte erforderlich) |
| **Wann?** | Samstag 24.02.; 09.03.; 23.03; 06.04.; 11.05. |
| | jeweils von 8.00 Uhr bis 9.30 Uhr |
| **Preis:** | € 50,-- |

Bitte um Anmeldung bis: **10.02.2024** (Die Kurse finden ab 6 Anmeldungen statt)

**Meine Kontaktdaten:** Martina: 0650/88 00 657 oder mabu8844@gmail.com

Zusätzlich gibt es eine unverbindliche Whats-App-Gruppe zur gegenseitigen Motivation für **Ausdauertraining** deiner Wahl! Keep-on moving 😊

*Nimm`dir Zeit für deine persönliche Auszeit! Ich freu mich auf dich!*