

### Mein persönlicher Weg zum Yoga

In meiner allerersten Yogastunde vor Jahren korrigierte ich meine vorgefasste Meinung über Yoga. Ich lernte meinem Körper die Achtsamkeit zu schenken, die er brauchte, und brachte meinen Geist zur Ruhe. Sofort war ich Feuer und Flamme und wusste: Yoga ist mehr als ein Sport. Yoga ist eine Lebensphilosophie, die uns eine gedankliche Auszeit in der stressigen Zeit verschaffen kann.



Erst viele Jahre später nach einem gesundheitlichen Tiefschlag erfasste ich den Kern von Yoga als Chance auf Heilung, wo es vermeintlich keine Verbesserung seitens der Schulmedizin gab. So habe ich ein Konzept aus Physio-Yoga und Mentaltraining entwickelt und fasste den Entschluss, mir meine Realität neu zu erschaffen. Das war am Anfang sehr schwierig – denn ich konnte Yoga nicht

mehr auf der Matte praktizieren, sondern musste aufgrund der Schmerzen mit dem Bett und einem Stuhl vorlieb nehmen. Ein halbes Jahr später war ich so weit, dass ich an einer mehrjährigen Yogalehrerausbildung teilnehmen konnte – fast uneingeschränkt. Innerhalb eines Jahres hat sich mein Leben komplett verändert – meine Gesundheit, meine Berufsrichtung, meine Art zu denken. Nun weiss ich aus eigener Erfahrung, dass man aus einem Schicksalsschlag zu

seiner wahren Berufung finden und gestärkt daraus hervorgehen kann.

Heute möchte ich meine Patienten und Schüler dazu motivieren, ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Yogatherapie schafft aufgrund des Ganzheits-Gedankens neue Herangehensweisen im Heilungsprozess. So ist es nicht nur der Körper, der behandelt wird, sondern auch immer die geistig/emotionale und die energetische Ebene. Je nach Zielsetzung, die gemeinsam erarbeitet wird, verwebt sich das zu einem neuen Lebenskonzept. Ein Erarbeiten, das nicht von Therapeut zu Patient geschieht, sondern auf einer Augenhöhe als Team. Eigene Erfahrung und Verständnis lassen gemeinsam neue Wege zu. Manchmal ist es notwendig, die Definition »Heilung« neu für sich zu gestalten oder den Platz in der Krankheit zu finden, in dem ein Gefühl von »ich bin heil« bestehen kann, um damit besser umzugehen.

Mein Credo lautet: »Wir machen keine Therapie, sondern nur ein bisschen Yoga.« Mit Freude etwas für unsere Gesundheit zu tun, verschafft uns Leichtigkeit und einen offenen Geist. So durfte ich bei vielen Menschen ihren Veränderungs- und Genesungsprozess begleiten und beobachten, wie sich ihr Leben immer mehr zum Positiven wandelte. Denn ich bin überzeugt: Es ist unsere Entscheidung, wie wir mit unserem Leben umgehen. Das Potential zur Veränderung steckt bereits in jedem von uns. Gerne berichte ich in folgenden Ausgaben von »Heilen heute« aus meiner Praxistätigkeit.

*Sandra Schneider*