



Schlafmangel und seine Folgen

Yoga für Kraft und innere Ruhe

Stress und Depression Wie alles zusammenhängt

Dossier

« In Balance bleiben »

www.astrea-apotheke.ch

Jivamukti-Yoga: Für umweltbewusste Trendsetter

Angela Croce (51), Zürich, praktiziert seit neun Jahren Yoga. Das locker-moderne Jivamukti-Yoga hat sie von einer längeren Angsterkrankung befreit und ihre Stressresistenz wie auch ihre Lebensfreude deutlich gesteigert.



«Jivamukti-Yoga wurde 1984 in New York vom Yogalehrerpaar Sharon Gannon und David Life entwickelt. Zu ihren engen Freunden zählt der Musiker Sting und auch Uma Thurman praktiziert regelmässig in ihrem Yogazentrum.

Bei dieser physisch und intellektuell herausfordernden Yogaform zu anregenden Musikklängen (von Mantren über Beatles bis zu Moby) geht es nicht nur um fließende Körpersequenzen, Atemübungen (Pranayama), Meditation, Sanskrit Chanting und Tiefenentspannung. Ebenso wichtig sind yoga-philoso-

>>>

phische Unterweisungen, denn oberstes Ziel ist die Befreiung der Seele in diesem Leben. Jivamukti ist eine Lebenshaltung (in Englisch «Spiritual Activism» genannt), die sich für eine bessere Welt, Gewaltlosigkeit sowie Respekt für Menschen, Tiere und Mutter Erde engagiert. Die Jivamukti-Lehre empfiehlt die vegane Ernährung, um Tiere vor Ausbeutung und Schlachtung zu schützen. Mit meiner italienischen Identität dachte ich, dass ich da nicht mitmache. Mittlerweile bin ich glückliche Veganerin und fühle mich viel leichter mit rein pflanzlicher Ernährung.

Jivamukti-Yoga harmonisiert, regeneriert und entspannt die körperliche, emotionale, mentale und energetische Ebene des Menschen. Eine meiner Kursteilnehmerinnen – eine Richterin, die viel am Schreibtisch arbeitet – hat im Sommer eine Yogapause eingelegt. Soeben hat sie mir erzählt, sie schlafe besser und habe keine Rückenschmerzen mehr, seit sie wieder in die Yogastunden kommt.»

Weitere Infos: www.yogaforlife.ch