

## MEIN YOGA?



**B**esteht zuallererst aus regelmässiger Praxis.  
Soll mir helfen achtsamer durchs Leben zu gehen und mich und die Welt besser kennen zu lernen.

## KURSLEITER:

**G**eboren 1969 erlebte ich eine glückliche Kindheit in ländlich behüteter Umgebung. Bereits während meiner Jugend interessierten mich das Warum der Existenz, die Fragen hinter den Fragen, die Töne hinter dem Lärm. Intuitiv erahnte ich stets eine andere Dimension. Nach dem Gymnasium zog ich zum ersten Mal hinaus in die weite Welt und entdeckte die faszinierende Kunst des Reisens. 1994 schloss ich die Ausbildung zum Sekundarlehrer ab und begleite seither Jugendliche auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden. Parallel pflügten vor allem Reisen nach Asien den Boden für östliche Weisheitslehren. Eine intensive Sinnsuche am Ende des Millenniums führte schliesslich zur prägenden Begegnung mit einem laotischen Meditationsmeister, der mich in der Disziplin der Theravada Vipassana Meditation initiierte, was die Ausrichtung meines Lebens nachhaltig beeinflussen sollte. Regelmässige Rückzüge der intensiven Innenschau folgten. 2002 begann ich Hatha Yoga zu üben, ursprünglich auf Grund der fixen Idee mit Hilfe der Praxis den „angenehmen, aber festen Sitz“ zu vervollkommen. Schnell lernte ich den heilsamen Gehalt der Übungen schätzen und wachsende Neugierde trieb mich kontinuierlich weiter auf eine Reise zu mir. Täglich versuche ich seither das Labyrinth des Selbst neu auszuleuchten. Leitplanken setzen und setzen ein vierjähriger Lehrgang der Yoga University in Villeret, vor allem die „Injektionen“ Reinhard Gammenthalers sowie der klare Geist Ravi Ravindras.



Roger Hess

Im Unterricht bin ich bestrebt einen Bruchteil dessen weiterzugeben, was mir meine Lehrer anvertraut haben. Meditative und philosophische Aspekte finden darin ebenso Platz wie energetisierende Körperübungen.

**A**usser Yoga und Reisen liebe ich die Vorstellung von Shivas Tanz, meine kleine Familie, die Stille und Klarheit der Natur, das Reinigende des Windes, der kühlen Luft, das Erhabene der Berge, den Rausch der Tiefe, die Wärme der Sonne auf der Haut, den Duft von frisch geschnittenem Gras. Ebenso das Zwitschern der Vögel morgens beim Erwachen, generell die Stimmen der Natur, die Sterne am Firmament, das Züngeln der Flammen am Abendfeuer, die letzten Sekunden vor dem Einschlafen. Nightswimming, den immer wiederkehrenden Gleichschlag des Paddels, den perfekten Pass, den monotonen Rhythmus beim Trekken, das Gefühl von Geschwindigkeit und Kurve beim Carven. Auch das Rotorange des Abendhimmels, das Blau des Ozeans, das Weiss des Schneekristalls. Das herzhaft Singen und Lachen von Menschen, ihre ganz persönlichen Geschichten, fremde Sprachen und Kulturen, offene Gemüter und gute Bücher.



YOGA



„Yoga ist das Stilllegen der Bewegungen des Geistes“. – Patanjali, Yoga Sutra 1.2.

Wo?

YOGASHALA

SCHEUNENBERG 11

3251 WENGI BEI BÜREN

032 389 17 27

rogeluzzo@hotmail.com

## ANGEBOT:

- HATHA YOGA

Wir praktizieren die wichtigsten Grundstellungen des Yoga und mit einfachen Atemübungen entfachen sowie zentrieren wir die Energie des Körpers.

Lektion à 90 Minuten 25.- 13er Abo 300.-

### STUNDENPLAN HATHA YOGA

Montag: 19.00 - 20.30

Dienstag: 19.00 - 20.30

Samstag: 07.30 - 09.00

WANN?

- MEDITATION (Kurse auf Anfrage)

Wir üben Achtsamkeit im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen.

Lektion à 60 Minuten 20.- 13er Abo 240.-

- MANTRASINGEN (viermal pro Jahr, auf Einladung)

Wir öffnen unser Herz bei der ältesten Form des Yoga, dem Singen von Mantras.

Kollekte für die Kinderspitäler Kantha Bopha in Kambodscha