

Wöchentliche Kurse

Leoben

im Jakobiheim, Maßenbergstraße 9

dienstags, 19:30 - 21:30 Uhr (Stufe 1)
7 Termine, Kursbeitrag: 105 € (84 €*/ 63 €**)
Beginn: 13. September 2011

dienstags, 19:30 - 21:30 Uhr (Stufe 2)
6 Termine, Kursbeitrag: 90 € (72 €*/ 54 €**)
Beginn: 8. November 2011

dienstags, 19:30 - 21:30 Uhr (St. 2 bis 3)
6 Termine, Kursbeitrag: 90 € (72 €*/ 54 €**)
Beginn: 10. Jänner 2012

dienstags, 19:30 - 21:30 Uhr (Stufe 3)
6 Termine, Kursbeitrag: 90 € (72 €*/ 54 €**)
Beginn: 21. Februar 2012

Pernegg

im Yogaraum Zlatten, Eisenpaßstraße 44

mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr (Stufe 1)
7 Termine, Kursbeitrag: 105 € (84 €*/ 63 €**)
Beginn: 14. September 2011

mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr (Stufe 2)
6 Termine, Kursbeitrag: 90 € (72 €*/ 54 €**)
Beginn: 9. November 2011

mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr (St. 2 bis 3)
6 Termine, Kursbeitrag: 90 € (72 €*/ 54 €**)
Beginn: 11. Jänner 2012

mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr (Stufe 3)
6 Termine, Kursbeitrag: 90 € (72 €*/ 54 €**)
Beginn: 22. Februar 2012

* für 20- bis 25-Jährige / ** für 15- bis 19-Jährige

Stufe 1 = Grundkurs

Stufe 2 = Aufbaukurs

Stufe 3 = Fortgeschrittenenkurs

Lehrer



Jens Mertens wurde 1963 an der deutschen Nordseeküste geboren. Im Jahr 2002 gab er seinen Beruf als Informatiker auf, um sich voll dem Studium und der Weitergabe des Yoga zu widmen. Er lebte für 1½ Jahre an einem internationalen Yoga-Kurszentrum in Schweden, lernte tiefgehende Yogapraktiken und begann dort das Unterrichten von Yoga. Jens Mertens lebt und unterrichtet seit dem Sommer 2004 in der Steiermark. Er ist bekannt für seinen pragmatischen Ansatz: „Ich vermittele Yoga wie ein Handwerk, das du später selbstständig für dich nutzen und – ähnlich wie das Zähneputzen – in deinen Alltag integrieren kannst.“

Information und Anmeldung

Dipl.-Inform. univ. Jens Mertens

Yogalehrer BYO/EYU

Eisenpaßstraße 44

8132 Pernegg an der Mur

03867 - 20 594

0676 - 92 68 636

www.yoga-konsequent.at

Yoga ist mehr, als du denkst!

Yoga
konsequent

Yoga ist die Wissenschaft und die Kunst des „Zur-Ruhe-Kommens“. Mit Ruhe ist aber nicht der Tiefschlaf gemeint, sondern ein Zustand, in dem man aus einer „Inneren Ruhe“ heraus handeln kann. Yoga ist etwas für Aktive.



Im Hatha-Yoga beginnt man mit dem Körper zu arbeiten, er wird fit dafür gemacht, eine Haltung der Ruhe überhaupt einnehmen zu können. Spannungen und Blockaden sind zu lösen. Gleichzeitig erfolgt eine Kräftigung. Die Übungen dafür werden bewusst ausgeführt, was am Anfang gar nicht so leicht ist. Dann lernt man die eigene Atmung näher kennen und dafür zu nutzen, auch die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Durch das Üben mit dem Körper und der Atmung lassen sich schon viele „Unruheherde“ in einem selbst in den Griff bekommen. Doch es gibt ja noch andere Dinge, die einen immer wieder stören und von den eigenen Aufgaben abbringen. Auch dafür bietet Hatha-Yoga Techniken an. Man lernt, ein entspanntes Verhältnis zu

Einflüssen zu bekommen. „Entspannt“ meint jedoch nicht Gleichgültigkeit, Trägheit oder Betäubung. Es bedeutet: Dingen in die Augen zu schauen und auf Basis einer klaren Sicht der Situation zu handeln. Ist dies gemeistert, übt man sich in der Disziplin der Konzentration. Konzentration ist die Fähigkeit, entspannt bei einer Sache zu bleiben. Letztendlich hat man gelernt, sehr lange bei einer Sache zu bleiben – entspannt. Das ist Meditation.

Konsequentes Üben von Hatha-Yoga führt dazu, dass man im Alltag immer leichter das erreichen kann, was man eigentlich will. Albert Schweitzer sagte einst: „Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten, damit er nicht zum Nachdenken über den Sinn seines Lebens und der Welt kommt.“ Jeder Mensch muss selbst herausfinden, ob er sich in einem solchen Tätigkeitstaumel befindet. Yoga ist ein Weg des eigenen Erlebens, der eigenen Erfahrung und des eigenen Erkennens.

Im Yoga lernt man nach und nach immer mehr über sich selbst und das Leben – durch Beobachten. Dieses erfordert einen Körper mit feiner Wahrnehmung und einen klaren Verstand. Regelmäßiges Üben von Körperstellungen, Atembeherrschung, Entspannung und Konzentration führt dorthin.

Hatha-Yoga kann man allein schwer erlernen. Die Macht der Gewohnheit bringt einen immer wieder vom Weg

ab. Yoga-Lernen erfordert eine strukturierte und systematische Vorgehensweise. Im Yoga-Unterricht achtet ein gut ausgebildeter und erfahrener Lehrer darauf, dass die Wahrnehmung bei den Übenden immer tiefer wird. Mit anderen Worten: Dass der Grad der Bewusstheit steigt. Träumen und Phantasieren bekommen keinen Raum. Yoga arbeitet nur mit der Realität.

Yoga-Üben erfolgt ausschließlich selbstverantwortlich und aus eigener Motivation. Hatha-Yoga heißt: „Yoga der Anstrengung“ bzw. „Yoga der Disziplin“. Das bezieht sich nicht nur auf Körper und Geist, sondern auch auf das kontinuierliche Üben. Da ist Yoga mit dem Zähneputzen vergleichbar: Es wirkt nicht, wenn man es nur einmal macht und dann wieder vergisst.

Aber die Anstrengung könnte sich lohnen. Stefan Zweig erkannte: „Wer in sich ruht, ist Herr der Welt“. Was genau er damit sagen wollte, musst du selbst herausfinden.

