

Namasté und herzlich willkommen bei



*„Yoga ist ganzheitliche Selbstverwirklichung
unseres höchsten Selbst – der Seele“*

Mein Name ist David Klein,

ich hatte hier und da von Yoga und einigen Übungen, wie dem Sonnengruß, gehört und vereinzelt auch ausprobiert, aber noch nicht kontinuierlich praktiziert. 2013 habe ich dann beschlossen einen Yoga-Kurs zu besuchen, um die Asanas (Körperübungen) „am eigenen Leib“ erfahren zu können. Irgendwie fand ich die Kombination aus zur Ruhe kommen, entspannen, mit dem eigenen Körper auf Entdeckungsreise gehen, Grenzen erkennen und akzeptieren, unterschiedliche Atemübungen durchführen und Mantra-Singen ganz gut...

...ich wollte aber mehr Input, da mich das philosophische System, die Weltanschauung „dahinter“ interessierte. Daher zögerte ich nicht lange und begann Ende 2013 die 2-jährige Yoga-Lehrer-Ausbildung der Yoga-Akademie-Baden. Wir praktizieren den integralen Yoga-Weg in der Tradition von Swami Sivananda (ähnlich wie bei Yoga Vidya). Dieser Yoga-Weg umfasst die klassischen Yoga-Wege des Raja Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Kundalini Yoga und des Hatha Yoga.

Yoga ist keine Religion, sondern eine Weltanschauung, die mittels verschiedener Wege für jeden eine Möglichkeit bereit hält, das Passende für den eigenen Weg zu finden.

Weder ist akrobatische Perfektion gefordert, noch sollte sie zum Ziel werden. Wichtig sind der Geist und die innere Haltung, mit der wir üben.

Ich bin Vater einer erwachsenen Tochter und Lehrer für Naturwissenschaften, Religion bzw. Ethik. Neben Yoga engagiere ich mich noch als Vorstand im Verein „Netzwerk-Bewusst-Leben e. V.“.

Ruhe – Entspannung – Achtsamkeit – Glücklichein

„Es ist dein Geburtsrecht, glücklich zu sein.“

Yogi Bhajan

Interesse zum Glücklichein geweckt?

Keine Zeit verlieren, ran ans Telefon oder an die Tasten:

David Klein, Yogalehrer (YAB)

☎ 07223 - 8002777

David@ortenau-yoga.de