

Namasté und herzlich willkommen bei



„Yoga ermöglicht dir, eine neue Art der Freiheit zu finden, von der du wahrscheinlich nicht gedacht hast, dass sie überhaupt existiert.“

*B.K.S. Iyengar*

#### Janina Restel

Als ich 2012 mit Yoga begann, habe ich noch nicht geahnt, wie sehr das mein gesamtes Leben bereichert würde. Als berufstätige Mutter zweier Töchter hatte ich nach einer Möglichkeit für mehr Entspannung gesucht. Gefunden habe ich nicht nur den Weg zur inneren Gelassenheit, sondern darüber hinaus noch viel mehr.

Denn die Entscheidung für Yoga ist nicht nur eine Entscheidung für deutlich mehr körperliches Wohlbefinden und innere Ruhe. Die Wahl von Yoga erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, dass sich wie von selbst Freudenmomente häufen, sich innere Horizonte ausweiten und neue spannende Sichtweisen und Ideen in das Leben kommen.

So hält Yoga auf körperlicher und geistiger Ebene Überraschungen und Neuentdeckungen für uns bereit, die wir zuvor nicht für möglich gehalten hätten.

Für mich persönlich hat das zum Beispiel bedeutet, dass erst mit dem Praktizieren von Yoga die ersten sogenannten „Soul Light Pictures“, gemalte Lichtbilder, entstehen konnten - obwohl ich beruflich und privat schon immer mit Kunst zu tun hatte. Diese Bilder sind unter anderem im Yogaraum in Önsbach ausgestellt.

Sehr erfreulich und neu war außerdem die Erkenntnis, dass es mit den Körperübungen des Yoga eine Möglichkeit gibt, den Körper von Kopf bis Fuß auf ungekannnt leichte und mühelose Art zu dehnen, zu stärken, zu aktivieren und fit zu halten.

Da mich ergänzend zum Yoga auch weitere philosophische und spirituelle Themen faszinieren, habe ich im März einen Vortragsabend zum Thema „Seelenalter“ gestaltet. Weitere Abende sind geplant.

Zurzeit bin ich im zweiten Jahr der Yoga-Lehrer-Ausbildung und werde im Zyklus der Frühjahreskurse meine praktische Lehrprobe ablegen.

Seit Anfang 2016 wirke ich im Büro von Ortenau-Yoga und vom Verein Netzwerk-Bewusst-Leben e.V. mit. Deshalb kann es sein, dass Sie bei Fragen zu den Kursen und Veranstaltungen neben Joachim Bär in Vertretung auch mit mir sprechen.

#### So erreichen Sie mich:

Janina Restel  
Yogalehrerin in Ausbildung (YAB)  
Telefon: 07841 - 270694  
janina@ortenau-yoga.de