

YOGA

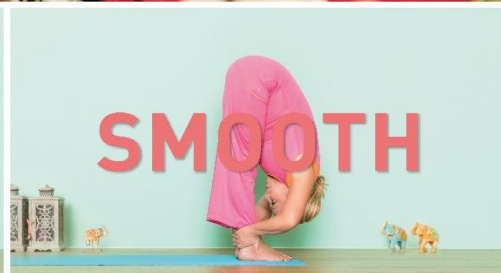
BY GABRIELLE BAUMANN



SPRING FEELINGS...



LIGHT



SMOOTH



STRONG



JOYFUL



GENTLE



GROUNDED



NAMASTÉ – NAMASKAR

SPRING FEELINGS - FIND BACK TO THE FLOW:

LIGHT & SMOOTH,

STRONG & JOYFUL

FLEXIBLE & GROUNDED,

YOGA – THE GOLDEN KEY TO

A HEALTHY BODY, A QUIET MIND & A HAPPY SOUL!

HARI OM TAT SAT



YOGA BY GABRIELLE BAUMANN

Gabrielle Baumann · Dipl. Yogalehrerin SYVIEYU

„Scheune“ Im Hof 2 · 8802 Kilchberg · 044 400 33 55 · 079 358 84 57

yoga@gabrielebaumann.com · www.gabrielebaumann.com

YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

ॐ

LET IT COME, LET IT GO,
LET IT FLOW, FLOW, FLOW.
FLOW WITH WHATEVER IS HAPPENING,
STAY CENTERED BY ACCEPTING
WHATEVER IS COMING
AND LET YOUR MIND BE QUIET.

ॐ

YOGA IS NOT TO BE PERFORMED;
YOGA IS TO BE LIVED.
YOGA DOESN'T CARE ABOUT WHAT YOU HAVE BEEN;
YOGA CARES ABOUT THE PERSON YOU ARE BECOMING.
YOGA IS DESIGNED FOR A VAST AND PROFOUND PURPOSE,
AND FOR IT TO BE TRULY CALLED YOGA,
ITS ESSENCE MUST BE EMBODIED.

ॐ

DON'T MOVE THE WAY FEAR MAKES YOU MOVE.
MOVE THE WAY LIGHTNESS MAKES YOU MOVE.
MOVE THE WAY JOY MAKES YOU MOVE.

ॐ

HEALTH IS A STATE OF COMPLETE HARMONY
OF BODY, MIND & SPIRIT.
WHEN ONE IS FREE FROM PHYSICAL DISABILITIES &
MENTAL DISTRACTIONS,
THE GATES OF THE SOUL OPEN.
HEALTH IS WEALTH.
PEACE OF MIND IS HAPPINESS.
YOGA SHOWS THE WAY,
THANKFULNESS & JOY PURE!

ॐ

YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

Ja, so klar, die jetzigen Zeiten zeigen so klar auf:

Alles ändert sich immer und fortdauernd,
nichts bleibt, wie es ist.

Deshalb: ohne lange zu hadern oder zu zögern,
mit einer guten Portion gesundem Menschenverstand,
Eigenständigkeit, Eigenverantwortung und Mut fließen,
stark und beweglich mit dem Fluss schwimmen und nicht dagegen,
oder gar stehen bleiben.

Sich niemals von Ängsten leiten lassen.

Denn sie sind der schlechteste Ratgeber überhaupt.

Das ist nicht wirklich neu, im Gegenteil eine alte Erkenntnis...

Gerade jetzt, während dieser etwas schwierigen Zeit
der weltweiten Unruhe und Instabilität,
können, nein müssen wir ganz viel lernen, nämlich:

bewusst zu fließen,

gleichzeitig aber unternehmerisch zu denken.

Das eigene Leben als eigenes Unternehmen anzuschauen und

In die Hand zu nehmen,

entsprechend zu entscheiden und zu handeln.

Jeder Mensch hat die Verantwortung für sein eigenes Leben,
jeder ist ein Unternehmer.

Und somit verantwortlich für sein eigenes Glück.

Das macht nämlich nicht die Umwelt,

und die ist auch nicht an allem schuld.

Wie man doch so schön und richtig sagt:

Jeder ist seines Glückes eigener Schmied!

Demzufolge:

STEH AUF, MACH AUS DEM LEBEN DAS ALLERBESTE,

SEI EIN UNTERNEHMER,

GESTALTE BODENSTÄNDIG, REALISTISCH,

MUTIG UND MIT VISIONEN DAS LEBEN.

BLEIB NICHT STEHEN, WARTEND AUF WAS...,

AUF DAS GLÜCK, DAS VOM HIMMEL FÄLLT?

NEIN!

LASS DICH VON NICHTS UND NIEMANDEM ABHALTEN,

WEDER VON DER VERGANGENHEIT, NOCH VON DER BIOGRAFIE,

NOCH VON DER ZUKUNFT, NOCH VON SONST JEMANDEM.

FLIESSE, FLIESSE, FLIESSE!

YOGA BY GABRIELLE BAUMANN

Gabrielle Baumann · Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

„Scheune“ Im Hof 2 · 8802 Kilchberg · 044 400 33 55 · 079 358 84 57

yoga@gabrielebaumann.com · www.gabrielebaumann.com

YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

Lernen ist ein wichtiges Ziel im Leben.
Lernen bewusst mit der Natur und dem Schicksal zu fließen.

Alles, alles ist immer im Fluss.

Nichts bleibt, wie es ist.

Das ist ein Naturgesetz.

Ein Verharren, ein Stehenbleiben an Ort und Stelle
ist schlicht nicht möglich

und falls man sich dennoch dazu verleiten lässt,
es auszuprobieren,

wird man im Fluss ertrinken,

falls man nicht mitschwimmt.

Mit dem Fluss des Lebens mitzufliessen heisst
bildlich gesprochen, nicht nur ein Haus zu bauen,
sondern auch mit dem Boot zu segeln.

Ein Segler muss viel Wissen im Rucksack haben,
sich mit Wetter, Wind, Wasser und

den Eigenschaften des Boots gut auskennen.

Sein Wissen ermöglicht es, die Situation richtig einschätzen zu können.

Er weiss, dass die Natur diktiert und er sich ihr zu unterordnen hat,
um dann im gemeinsamen Rhythmus zum Ziel zu segeln.

Durchs Leben zu segeln bedeutet ebenso
eine Synchronisation der natürlichen Kräfte,
Geschicklichkeit und Intuition.

Yoga lehrt uns, die konstante Inkonzanz,
dieser ständige Wechsel und Wandel als

ein Fakt zu akzeptieren und ins Leben fest zu integrieren.

Die Zeit bleibt nie stehen; wir können nichts anhalten oder gar festhalten.

Das Leben ist ein Fluss, der unaufhörlich fließt, fließt, fließt.

Manchmal verfallen wir der Illusion,

das Tempo des Fließens selbst bestimmen zu können.

Gerade schöne Momente möchten wir allzu gerne festhalten;

schwierige hingegen sollen schnell vergehen.

Oft, wenn das Leben nicht ganz so läuft, wie wir es gerne hätten,

hadern wir oder sträuben uns,

versuchen mit aller Kraft gegen den Strom zu schwimmen.

Doch das ist vergebliche Mühe, funktioniert nie und

braucht zudem viel zu viel Energie für nichts.

Waste of time!

YOGA BY GABRIELLE BAUMANN

Gabrielle Baumann · Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

„Scheune“ Im Hof 2 · 8802 Kilchberg · 044 400 33 55 · 079 358 84 57

yoga@gabrielebaumann.com · www.gabrielebaumann.com

YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

Es heisst ganz einfach zu akzeptieren,
dass das Fliessen ein Naturgesetz ist
und es an uns liegt zu lernen,
im Rhythmus des Lebens mitzufliessen,
ob es uns passt oder nicht.

Wir haben schlicht keine Wahl und auch kein Mitspracherecht!

Auf dem Fragebogen für Neu-Einsteiger steht fast immer das Wort „Stress“.

Ja, Stress ist bei uns allgegenwärtig.
Stress da, Stress dort, Stress überall.

Warum eigentlich?

Sind nicht tiefliegende Ängste der Ursprung?

Wenn das Leben Freude macht,
wenn man das Leben, das man führt, liebt,
wenn man sich nicht von Ängsten irritieren lässt,
gibt es keinen Stress!

Dabei spielen Prioritäten und Gewichtung eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Beide sollten gut überlegt und bewusst gesetzt werden.

Dabei ist zu beachten, dass alles zur Gewohnheit werden kann.

Man gewöhnt sich allzu schnell an falsche Prioritäten,
an einen unausgeglichene Lebensstil und auch an Stress.

Das führt dazu, dass man nicht wahrnimmt.

Man nimmt nicht mehr wahr, dass man im Stress ist.

Man nimmt nicht mehr wahr, dass man nicht glücklich ist.

Man nimmt nicht mehr wahr, dass man nicht mehr wahrnimmt.

Das Bewusstsein ist weg. Stress wird zu einem „normalen“ Zustand.

Das kann auf die Dauer nicht funktionieren...
und glücklich machen schon gar nicht!

Ständiger Stress macht alles kaputt.

Macht krank, unglücklich,

nimmt die Lebensfreude und Lebensqualität weg.

Ständiger Stress und Ängste sind kein angenehmer, gewinnbringender Begleiter

und ein ganz schlechter Ratgeber dazu;

sie radieren alles weg, was das Leben so schön und lebenswert macht,
das Hamsterrad lässt grüssen!

YOGA BY GABRIELLE BAUMANN

Gabrielle Baumann · Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

„Scheune“ Im Hof 2 · 8802 Kilchberg · 044 400 33 55 · 079 358 84 57

yoga@gabriellebaumann.com · www.gabriellebaumann.com

YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

Im Yoga bedeutet das Fliesen:
Bewusstsein in der Bewegung – der Körper gleitet
kraftvoll, beweglich, leicht & geschmeidig
von einer Yogaposition in die nächste,
ein intensiver, fließender Yogastil innerhalb des Hatha-Yoga.
Die Asanas (Positionen) hängen in einer beliebigen Abfolge aneinander –
es entsteht ein lebendiger Bewegungsfluss.
Die korrekte, präzise Ausrichtung des Körpers bildet die stabile Basis.
Dynamisch, jedoch ruhig, konzentriert und fokussiert,
ja spielerisch leicht und gleichzeitig kraftvoll
fließt der Körper von einer Position in die nächste –
Bewusstsein in der Bewegung, Energie pur!

Die alten Yogis versicherten seit jeher,
dass fließende Bewegungen,
den Körper gesund und fit halten,
die Energien ankurbeln, den Geist beruhigen und
die Konzentrationsfähigkeit stärken.
Erst wenn die inneren Monologe und das Grübeln aufhören,
wird sich Grund-Entspanntheit und Zentrierung einstellen können.
Neue Energien können sodann zum Fliesen kommen.

Ja, Yoga ist einmalig in seiner Ganzheit.
Und so liegt es mir am Herzen, Dich zu motivieren,
Yoga in seiner Ganzheit und Vielfalt zu erleben,
es ist das Effizienste überhaupt und
wird sich massgeblich auf Dich und Deinen Alltag auswirken.

ANYONE CAN PRACTICE YOGA.
YOUNG MAN OR YOUNG LADY CAN PRACTICE.
OLD MAN OR OLD LADY CAN PRACTICE.
VERY OLD MAN OR VERY OLD LADY CAN PRACTICE.
MAN OR LADY WHO IS SICK, CAN PRACTICE.
MAN OR LADY WHO DOESN'T HAVE STRENGTH, CAN PRACTICE.
EXCEPT LAZY POEPL; LAZY PEOPLE CAN'T PRACTICE YOGA....
DO YOUR YOGA-PRACTICE AND ALL IS COMING FINE!

YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

So übst Du auf der Yogamatte,
was im Leben sehr nützlich ist:
Du verwendest Deinen Körper,
um das Gefühl des
leichten, unangestregten und
gleichzeitig kraftvollen, beweglichen
Fließens bewusst zu erleben,
um zu neuer Energie zu kommen,
und so im Alltag den Aspekt des Fließens
mehr und mehr integrieren zu können.

In diesem Sinne
sei ganz herzlich willkommen auf der Yogamatte,
ohne Übung keine Meister,
eine neue Qualität wird Dein Leben bereichern.

MÄRZ STEHT GANZ IM ZEICHEN DES FLOWS:
DER KÖRPER FLIESST
LEICHT & GESCHMEIDIG,
STARK & FREUDVOL
BEWEGLICH & GEERDET.
VON EINER YOGAPOSITION IN DIE NÄCHSTE.



NAMASTÉ – NAMASKAR
SPRING FEELINGS - FIND BACK TO THE FLOW:
LIGHT & SMOOTH,
STRONG & JOYFUL
FLEXIBLE & GROUNDED,
YOGA – THE GOLDEN KEY TO
A HEALTHY BODY, A QUIET MIND & A HAPPY SOUL!
HARI OM TAT SAT



YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

WELCOME TO YOUR YOGA-MAT AND START UP TO A NEW LIFE:

I OFFER YOU PEACE

I OFFER YOU LOVE

I OFFER YOU LIGHT

I SEE YOUR BEAUTY

I HEAR YOUR NEED

I FEEL YOUR FEELINGS

MY WISDOM FLOWS FROM THE HIGHEST SOURCE,
LET US WORK TOGETHER FOR PEACE, LOVE & LIGHT.
A MOMENT FOR YOU ONLY, GRATITUDE PURE!

YOGA BY GABRIELLE BAUMANN

Gabrielle Baumann · Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

„Scheune“ Im Hof 2 · 8802 Kilchberg · 044 400 33 55 · 079 358 84 57

yoga@gabrielebaumann.com · www.gabrielebaumann.com