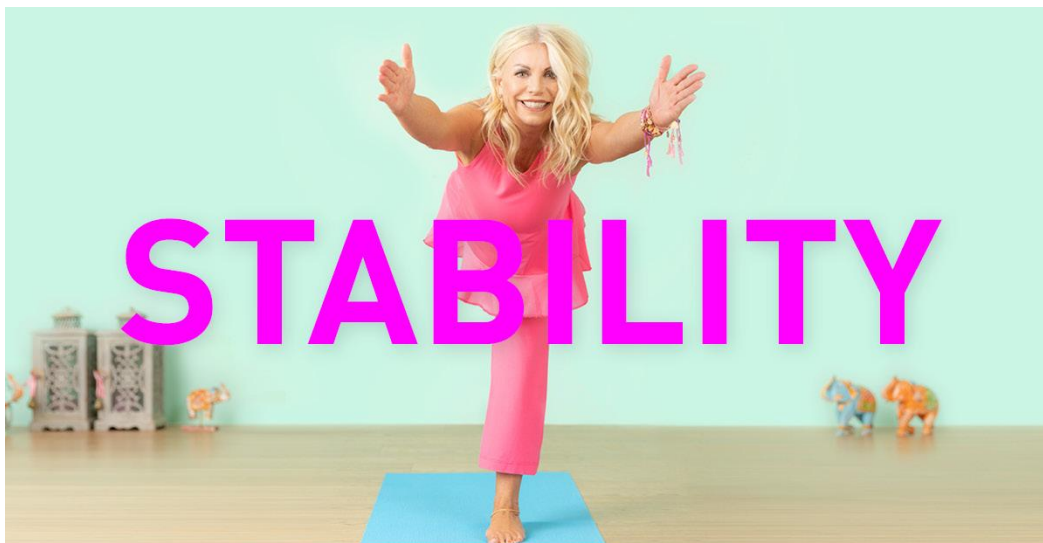


# YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN



ॐ

NAMASTÉ – NAMASKAR

STABILITY – INTENSITY - VITALITY

SPRING – HERE WE COME:

50:50 STRENGTH & FLEXIBILITY.

YOGA – FOR A STRONG & SMOOTH & HEALTHY

BODY & MIND, GOOD VIBES & GOOD LIFE!

HARI OM TAT SAT

ॐ

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



YOGA MEANS ADDITION.  
ADDITION  
OF STRENGTH,  
OF FLEXIBILITY,  
OF STABILITY,  
OF VITALITY,  
OF BEING IN SPAPE,  
OF HAVING GOOD VIBES & GOOD LIFE,  
OF PEACE & LOVE & LIGHT.



STRENGTH & FLEXIBILITY DO NOT ONLY COME  
FROM PHYSICAL CAPACITY.  
IT COMES FROM INDOMITABLE WILL & DISCIPLINE.  
YOGA IS 99% PRACTICE & 1% THEORY.  
DISCIPLINE IS THE ONLY WAY  
TO GET SUCCESS IN INVESTING.



TO WALK ON THE PATH  
TO A GOOD LIFE, TO JOY, CONTENTMENT & HAPPINESS  
REQUIRES DISCIPLINE.  
DISCIPLINE OF THE BODY FOR  
STRENGTH, FLEXIBILITY, HEALTH & WELL-BEING.  
DISCIPLINE OF THE MIND FOR  
AWARENESS, MINDFULNESS, TRANQUILITY & PEACE.  
DISCIPLINE OF THE HEART FOR  
COMPASSION, FORGIVENESS & LOVE.



ANYONE WHO PRACTICES  
YOGA WITH DISCIPLINE  
CAN OBTAIN SUCCESS.  
CONSTANT PRACTICE ALONE IS THE SECRET.



THE YOGA POSE YOU AVOID THE MOST,  
YOU NEED THE MOST.



# YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN



YOGA IS A POWERFUL VEHICLE FOR CHANGE.  
AS YOU BUILD STRENGTH & FLEXIBILITY,  
YOU START TO BELIEVE  
IN YOUR OWN POTENTIAL.



PHYSICAL HEALTH IS NOT  
A COMMODITY TO BE BARGAINED FOR.  
NOR CAN IT BE SWALLOWED  
IN FORM OF DRUGS AND PILLS.  
IT HAS TO BE EARNED THROUGH SWEAT.



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.



**FRÜÜÜHLING...**  
**FRÜHLING IST GLEICHBEDEUTEND MIT KRAFT, LICHT, VITALITÄT,  
HELLIGKEIT, FARBE, WACHSTUM, ETC.**

**JA, WENN NICHT JETZT, WANN DANN?**  
**WENN DU BIS INS HOHE ALTER GESUND, STARK, BEWEGLICH, FRISCH UND VITAL  
SEIN MÖCHTEST, DANN BEGINNE JETZT!**  
**VERSCHIEBE NICHT AUF MORGEN...,**  
**JETZT HAST DU ALLES IN DEINEN HÄNDEN.**  
**TUE ES FÜR DICH, FÜR DEINE VORSORGE, FÜR DEIN GLÜCKLICHES LEBEN.**

**Hast Du gewusst, dass Yoga ursprünglich in Indien  
von Männern für Männer gemacht wurde?**  
**Die meisten schauen bei dieser Aussage mit fragendem Blick.**  
**Ja, leider meint man in unseren Breitengraden,  
Yoga sei vor allem für Frauen und bestehe  
aus Sitzen, Dehnen und eventuell noch ein bisschen Entspannung.**  
**Aber oh nein, das stimmt mit Nichten!**  
**Und wenn man die Bilder der alten Yogis anschauen würde,  
wäre schnell klar:**  
**ein Yogi verfügt über sehr viel mehr Kraft als jeder Bodybuilder  
oder Fitnessler und natürlich auch über viel mehr Flexibilität.**  
**Ich mag nicht lange rätseln,  
warum Yoga im Westen den zweifelhaften Ruf bzw.  
diese Fehlinterpretation, diese bis heute falsche, unrichtige Einschätzung  
und Bewertung hat.**  
**Aber falls dennoch:**  
**Vielleicht weil Frauen offener und mutiger sind,  
ohne Vorurteile etwas auszuprobieren...?**

**Wie auch immer, ich habe das Glück unter meinen Yoga-Teilnehmenden  
eine überdurchschnittliche Anzahl Männer unterrichten zu dürfen,  
was mir viel Freude bereitet.**

**Warum?**

**Keinesfalls weil ich mehr Freude an Männern als an Frauen habe.**

**Nein.**

**Aber ich denke, weil das Yoga, wie ich es unterrichte aus 50:50  
Kraft und Beweglichkeit besteht,  
hin und wieder fordernd oder auch mal sehr fordernd sein kann.**

# YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

## WARUM?

Weil man an die Grenze gehen muss, um Erfolg zu haben.  
Während ich unterrichte, schaue ich zu allen Teilnehmenden,  
weil ich sie weiterbringen möchte,  
weil sie sich entwickeln und Fortschritte erzielen sollen.

## YOGA IST 50:50 KRAFT & BEWEGLICHKEIT.

Denn: Was sind wir schon ohne Kraft?  
Ohne Praxis und mit zunehmendem Alter ist der Verlust an Kraft gross.  
Und das wird auf die Länge nicht funktionieren.  
Leider.

## DEMZUFOLGE:

AUF GEHT'S, 50:50 KRAFT & FLEXIBILITÄT,  
DISZIPLIN & PRAXIS = ERFOLG.  
DEIN KÖRPER KANN'S, KEINE FRAGE,  
ES GILT LEDIGLICH DEINEN GEIST ZU ÜBERZEUGEN.  
FIT & IN FORM SEIN ERGEBEN LEBENSFREUDE -  
JE MEHR LIEBE & HINGABE IM ÜBEN,  
JE MEHR GEWINN & WOHLBEFINDEN!

## SPRING IN FULL SWING!

Frühling bietet die idealste, wunderbarste Plattform überhaupt,  
beobachte die Natur:  
Mit welcher Kraft, Energie, Entschiedenheit sie erblüht, aufblüht, erglüht.  
Schau, wie aus der harten, kalten Winter-Erde  
die feinen, zarten Frühlingsblümchen spriessen.  
Welcher Elan, Schwung, Power!  
Schau wie die Natur farbig wird,  
schau dieses Aufleben und Leuchten an.  
Jedes Jahr einfach ein grossartiges Spektakel!  
Schau hin und ahme nach,  
mach dasselbe mit Dir selbst.  
Das ist möglich, ja alles ist möglich, wirklich alles,  
glaube an Dich und an Deine Möglichkeiten,  
es ist lediglich eine Frage der Disziplin und  
letztlich, ob Du es tatsächlich willst.  
Also eine Frage der Entscheidung, JA, ICH WILL,  
und somit der Priorität.

## 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

Ja, ja, die Prioritäten....

Das ist heutzutage ein Thema für sich....

Viele Menschen wollen zu viel, machen leider zu viel  
und dann noch möglichst alles gleichzeitig.

Aber das geht halt einfach nicht.

Man kann nicht auf verschiedenen Hochzeiten tanzen.

Und letztlich macht man dann zwar vieles, aber nichts mehr richtig, nichts 100%.

Alles halbe halbe..., das endet mit Sicherheit in Frustration.

Und so passt die Asana (Yoga-Position) des Monats so wunderbar,

**VIRABHADRASANA – DER HELD:**

**DISCIPLINE OF THE BODY FOR  
STRENGTH, FLEXIBILITY, HEALTH & WELL-BEING.  
DISCIPLINE OF THE MIND FOR  
AWARENESS, MINDFULNESS, TRANQUILITY & PEACE.  
DISCIPLINE OF THE HEART FOR  
COMPASSION, FORGIVENESS & LOVE.**

**DAS IST DER HELD - EINE SO EINZIGARTIGE, FORDERNDE,  
STIMULIERENDE, WOHLTUENDE POSITION,  
KRAFT, BEWEGLICHKEIT, STABILITÄT, GLEICHGEWICHT,  
ACHTSAMKEIT, SELBSTVERTRAUEN UND KONZENTRATIONSVERMÖGEN.**

Wie viele Yoga-Übungen ist auch der Held mit seinen Varianten eine Position,  
die durch diszipliniertes Praktizieren zum Erfolg führen wird.

**JA, ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN.**

**ES IST NOCH KEIN MEISTER VOM HIMMEL GEFALLEN....**

**ERMÖGLICHE DIR SELBST ZU MEHR**

**KÖRPERLICHER & GEISTIGER KRAFT ZU KOMMEN;**

**ZU MEHR KÖRPERLICHER & GEISTIGER BEWEGLICHKEIT ZU FINDEN,**

**SEI DU EIN WAHRER HELD, DER HELD DEINES LEBENS**

Helden werden bewundert. Warum?

Weil sie stark, mutig, offen, stabil, geerdet, beweglich,

voller Selbstvertrauen sind und

sich mit diesen Eigenschaften erlauben können,

aus der kleinen Welt auszubrechen

in eine grössere mit mehr Möglichkeiten.

Der Held hat nicht nur einen starken, beweglichen Körper,  
sondern auch einen ebenso starken, stabilen, beweglichen Geist,  
viel Willenskraft und Konzentrationsvermögen.

**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

Er hat genügend mentale Ressourcen und physisches Leistungsvermögen,  
um das Leben zu konfrontieren und  
Herausforderungen entgegen zu treten.

Diese Stärke ist gekoppelt mit  
Ausdauer, Durchhaltevermögen, Stehvermögen und Widerstandskraft.

Ein starker, stabiler, beweglicher, gesunder Körper ist das A und O.

Es fühlt sich so fabelhaft an,  
ermöglicht freudvoll das Leben zu leben.

In einer Studie konnte belegt werden,  
dass ein kräftiger, beweglicher Rumpf massgeblich  
Gesundheit und Lebenslänge beeinflussen.  
KRAFT & FLEXIBILITÄT SIND DER WAHRE JUNGBRUNNEN!

Dabei sollten wir nicht unbedingt nur auf das attraktive Äussere schauen,  
sondern vor allem bedenken,  
dass die Muskeln lebenswichtige Funktionen haben.

Sie sind einen Schutz für die Organe,  
ermöglichen den Rumpf gerade und aufrecht werden zu lassen  
und eine starke, selbstbewusste Haltung  
physisch und psychisch einzunehmen.

Der Rumpf ist anatomisch der Kern oder Stamm des ganzen Körpers.  
Zum Rumpf gehören Becken, Wirbelsäule, Bauch, Magen, Brust und Schultergürtel.  
Die Muskulatur sowie Becken und Wirbelsäule halten den Rumpf aufrecht,  
ermöglichen, dass wir beim Sitzen, Stehen und Laufen nicht umkippen.  
Der stabile Rumpf begünstigt die Beweglichkeit anderer Körperteile und umgekehrt.  
Ebenso hat die Körpermitte psychisch eine grosse,  
nicht zu unterschätzende Bedeutung.

Yogis wussten seit jeher, wie wichtig die Muskulatur ist.  
Aber anstatt nur die oberen, grossen Muskeln zu entwickeln,  
fokussieren wir uns im Yoga ebenfalls auf die kleinen, inneren Muskeln,  
welche ebenfalls auch bei Männern und Sportlern oft nicht gut genug entwickelt sind.  
Übrigens, gut entwickelt heisst nicht «nur» kräftig,  
sondern ebenfalls sehr gut gedehnt!

# YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

Wie auch immer sich Dein Körper im Moment präsentiert,  
es wäre wünschenswert mehr in der Kraft & in der Beweglichkeit eines Helden zu sein,  
das ist doch gar keine Frage! Oder?

Wesentlich sind auch die Zusammenhänge:

JE MEHR KRAFT, JE MEHR ENERGIE.  
JE MEHR ENERGIE, JE MEHR LEICHTIGKEIT & ENTSPANNTHEIT.  
JE MEHR LEICHTIGKEIT & ENTSPANNTHEIT, JE MEHR RUHE.  
JE MEHR RUHE, JE MEHR FRIEDEN.  
JE MEHR FRIEDEN, JE MEHR LIEBE.  
JE MEHR LIEBE, JE MEHR HINGABE.  
JE MEHR HINGABE, JE MEHR LEBENSFREUDE & GEWINN.  
JE MEHR LEBENSFREUDE & GEWINN, JE MEHR KRAFT,  
SO EINFACH IST DAS!

Und so spielen im Yoga nebst Körperübungen ebenfalls  
Ruhe, zu sich kommen,  
wahrnehmen, loslösen, distanzieren,  
loslassen, entspannen,  
in eine innere liebevolle, wohlwollende Haltung zu finden  
eine wichtige, elementare Rolle.  
Denn Yoga ist ja kein Wettbewerb.  
Du praktizierst mit Dir und für Dich!

Und so übst Du auf der Yogamatte,  
was im Alltag sehr hilfreich ist:  
voller Kraft, Flexibilität, Disziplin, Ausdauer und Stehvermögen  
Dein Leben zu konfrontieren  
und Herausforderungen mutig entgegen zu treten –  
gerade in unstabilen Zeiten, wie im Moment,  
braucht es unbedingt Helden,  
wahre, echte Helden,  
sei Du ein Held, das macht nämlich so richtig Freude!

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



# YOGA

BY GABRIELLE BAUMANN

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!



NAMASTÉ – NAMASKAR  
STABILITY – INTENSITY - VITALITY  
SPRING – HERE WE COME:  
50:50 STRENGTH & FLEXIBILITY.  
YOGA – FOR A STRONG & SMOOTH & HEALTHY  
BODY & MIND, GOOD VIBES & GOOD LIFE!  
HARI OM TAT SAT



WELCOME TO YOUR YOGA-MAT &  
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