



Liebe Alle!

Bevor ich mit meinem ersten **Good News Letter 2025** loslege, möchte ich euch von Herzen viel Wohlgefühl, Abenteuer, Glück und Gesundheit fürs neue Jahr wünschen.

Für die kommenden Newsletter habe ich bewusst den Ausdruck **Good News Letter**, also „Gute Neuigkeiten Brief“ gewählt. Wir sind tagtäglich mit vielen negativen und bedrückenden Nachrichten konfrontiert, sei dies in unserem eigenen Umfeld oder auch durch globale Medien, sodass es mir ein Anliegen ist, den Fokus etwas bewusster auf all die guten Dinge im Leben zu lenken. Schon bereits, dass ich mir immer wieder bewusst bin, welch ein Wunder meine Atmung darstellt, kann mich doch eigentlich zufrieden und dankbar stimmen, nicht wahr?

So habe ich mir für diesen Good News Letter einige Gedanken zum Thema Zufriedenheit und Dankbarkeit gemacht. In der yogischen Sprache, dem Sanskrit, wird der Begriff Santosha benutzt, welcher Zufriedenheit und Genügsamkeit als eine der fünf persönlichen yogischen Verhaltensregeln beschreibt. Santosha soll uns dazu ermutigen, das Leben so zu akzeptieren, wie es ist. Um Santosha kultivieren zu können, können wir wie folgt üben:

### **Dankbarkeit**

Sich bewusst auf das konzentrieren, was man bereits hat (dabei geht es weniger um Materielles, als um Sicherheit, Gesundheit, Verbundenheit und vieles mehr).

**Übung:**

Schreibe jeden Tag 3 Dinge auf, für die du dankbar bist – selbst kleine Dinge wie eine warme Tasse Tee oder ein dir entgegengebrachtes Lächeln deines Gegenübers.

### **Achtsamkeit**

Im Hier und Jetzt leben, anstatt in der Vergangenheit zu verweilen (wo nichts verändert werden kann) oder sich Sorgen über die Zukunft zu machen (die wir nicht kennen).

**Übung:**

Verbringe Zeit im Hier und Jetzt, zum Beispiel, wenn du isst oder mit Menschen sprichst. Auch Atemübungen unterstützen dabei, den Geist in den Moment zurückzubringen, ihn zu beruhigen und den Moment bewusst zu erleben.

### **Loslassen**

Erwartungen und Wünsche loslassen, die Unzufriedenheit hervorrufen.

**Übung:**

Akzeptiere, dass nicht alles im Leben perfekt ist oder nach Plan läuft. Frage dich bei Enttäuschungen: Wie gelingt es mir, trotzdem zufrieden zu sein und was kann ich daraus lernen?

### **Selbstakzeptanz**

Sich selbst und die eigenen Umstände annehmen, auch wenn man weiterhin nach persönlichem Wachstum strebt.

**Übung:**

Sei dir bewusst, dass du genug bist, so wie du bist. Fehler und Schwächen sind Teil des Menschseins und gehören, wenn wir sie als negativ erleben, zu unseren selbstgemachten Konzepten.

Weitere Übungen sind:

### **Nicht bewerten und nicht beurteilen**

Situationen so annehmen, wie sie gerade sind. Menschen mit mehr Gleichmut begegnen, sie nicht gleich für ein Verhalten verurteilen. Auch dir selbst gegenüber tut es gut, weniger bewertend und beurteilend zu sein – probier's aus!

**Du kannst auch ein kleines Tagebuch führen, in welchem du die folgenden Fragen am Ende des Tages reflektierst:**

Was hat mich heute zufrieden gemacht?

Wo hätte ich mehr Zufriedenheit empfinden können?

Wie könnte ich am nächsten Tag handeln, um Santosha bewusster zu erleben?



*Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück*

*Jedes Verhalten beginnt mit einem Experiment  
Wiederholte Experimente werden zu Gesten  
Wiederholte Gesten werden zu Gewohnheiten  
Aus Gewohnheiten wird Haltung  
Haltung vertieft sich in die Strukturen  
Strukturen limitieren neue Experimente*

## In eigener Yoga-Sache

Vor rund 11 Jahren, als ich mich in einer sehr herausfordernden Lebensphase befand, habe ich mich dazu entschieden, als Teilnehmerin einen MBSR-Kurs zu besuchen. MBSR bedeutet MindfulnessBasedStressReduktion und kann uns durch diverse Achtsamkeitsübungen dabei unterstützen, besser mit stressigen und schwierigen Situationen, wie wir sie im Alltag immer wieder erleben, umzugehen. Der Kurs umfasst ein 8-wöchiges Programm, 2.5 Stunden pro Kursabend, sowie einen Vertiefungstag (Tag der Achtsamkeit). In diesem achtwöchigen Kurs werden achtsamkeitsbasierte bzw. wissenschaftlich belegte Techniken eingeführt und erfahren wie zum Beispiel der Body-Scan, diverse Meditationsformen und achtsames Yoga. In der Gruppenumgebung eines solchen Kurses findet auch ein wertvoller Austausch unter den Teilnehmenden statt, was den persönlichen Prozess während des Kurses positiv unterstützen kann. Der Kurs eignet sich auch als Prophylaxe, um mehr Wohlfühl-, Entspanntheit und Gelassenheit zu kultivieren und sich so für spätere, vielleicht schwierigere Lebensphasen, zu wappnen.

Dank MBSR habe ich meine Leidenschaft – Yoga – entdeckt. Durch meine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin im 2020 und des daraus entstandenen Yogaraums Yoga Federleicht in Ormalingen, wo ich seit viereinhalb Jahren mit Herz Yoga unterrichte, habe ich wiederentdeckt, wie gross meine Freude ist, Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst zu erleben und zu erfahren – und sich selbst etwas Gutes zu tun.

**Der Kreis darf sich (vorerst) schliessen...** Durch das Unterrichten von Yoga habe ich schliesslich den Mut gefasst, mich zur Achtsamkeitslehrerin nach MBSR ausbilden zu lassen. So habe ich im Juni 2023 die anderthalbjährige Weiterbildung zur Achtsamkeitslehrerin begonnen und im Dezember 2024 abgeschlossen und ich bin sehr dankbar, im 2025 den Weg des Yoga und des MBSR weiterzugehen.



Mein erster selbstdurchgeführter MBSR-Kurs (Zertifizierungskurs) fand im vergangenen Herbst statt. Ich bin unendlich dankbar und glücklich über das gute Gelingen des Kurses und die tiefe Erfahrung für die Teilnehmenden, wie mir von ihnen rückgemeldet worden ist, wie auch für mich selbst.

Weitere Informationen zu MBSR sind auf meiner Homepage ([yogafederleicht.ch](http://yogafederleicht.ch)) einsehbar. Gerne beantworte ich deine Fragen auch persönlich!

Ich freue mich sehr, dass der nächste Kurs aufgrund der Teilnehmenden-Zahl durchgeführt werden kann und zwar von:

**Donnerstag, 9. Januar, bis 27. Februar 2025, 1830-2100 Uhr**  
**Vertiefungstag Sonntag, 16. Februar 2025, 1000-1600 Uhr**  
**Kursort: Yoga Federleicht Ormalingen**  
**Kurskosten CHF 620.00 (statt CHF 720.00)**



Vielleicht kennst du jemanden, dem dieser Kurs zum aktuellen Zeitpunkt eine Unterstützung sein könnte? Oder aber, es ist gerade jetzt der richtige Zeitpunkt für dich selbst, dir die Zeit und Ruhe zu gönnen, den Kurs zu besuchen? Und dies praktisch vor deiner eigenen Haustür? Es hat noch freie Plätze.



## Organisatorisches

- Im vergangenen Juli absolvierte ich zudem einen 70-Stunden-Kurs zur YIN Yoga-Lehrerin. Im September 2024 fand dann ein vierwöchiger Einführungskurs YIN Yoga bei Yoga Federleicht statt. YIN Yoga ist eine ruhige und sanfte Art, um mit unserem Körper und Geist in Verbindung zu kommen. Durch die länger gehaltenen YIN Yoga-Positionen werden das tiefere Gewebe angesprochen und die Meridiane aktiviert. Dies führt zu mehr Flexibilität und innerer Stabilität. Zudem schenkt uns YIN Yoga Ruhe und innere Ausgeglichenheit. Auch hat YIN Yoga eine positive Wirkung auf unseren Schlaf.
- Ich freue mich über das Angebot von mittlerweile fünf wöchentlichen Yoga-Lektionen. Da die Stunden gut besucht werden, werden euch seit Oktober 2024 im Voraus per WhatsApp die Quartalsdaten mitgeteilt, mit der Bitte, anzugeben, wann ihr die Stunde besuchen möchtet bzw. welche Abwesenheiten bestehen. Dies ermöglicht es, Yoga-Interessierten, welche zurzeit keinen Fixplatz haben, mit genügend Vorzeit freie Plätze anbieten zu können, um ihnen ebenfalls den Yoga-Genuss zu ermöglichen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für euer Verständnis und euer Mitwirken.

- Falls deine Krankenkasse Yoga unterstützt, kannst du gerne bei mir eine Kurs- bzw. Abo-Bestätigung verlangen!
- Falls du an einem «deiner» gewohnten Yoga-Abende unpässlich bist, besteht auch immer die Möglichkeit, die Stunde in derselben Woche an einem anderen Abend (oder Freitagmorgen) zu kompensieren, falls es da freie Plätze hat. Probier's aus :o)

## Yoga-Übung für zu Hause

Vrksasana (Baum)



Der Baum...

- stärkt dein Gleichgewicht
- Ist eine gute Übung zur Entspannung, zur Ausgeglichenheit und zur Förderung der Konzentration
- Trainiert alle Muskeln des Körpers
- Erdet dich und aktiviert dein Muladhara-Chakra (Wurzel-Chakra)
- Öffnet deinen Brustkorb und unterstützt die freie und gleichmässige Atmung
- Kräftigt die Hüfte und die Knöchel
- Dient zur Zentrierung und macht deinen Geist und deinen inneren Raum frei

## Blick nach vorne

**Safe the date fort the next retreat!**

Yoga Federleicht bietet auch dieses Jahr ein Retreat an (Thema Yoga und Achtsamkeit). Dieses wird vom 23. – 25. Mai 2025 wiederum in Adelboden stattfinden. Weitere Informationen werden folgen.



## Das letzte Wort

### Heimat

Was wäre, wenn zuhause sein nicht ein Ziel oder ein Ort wäre, sondern eher eine Qualität des Seins, eine Präsenz und Vitalität, die in jedem Moment lebt.



Herzlich und eine wunderbare Zeit, eure Bea