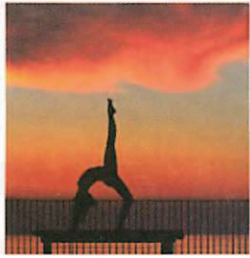


Yoga

Ein Workshop mit Sianna Sherman

Vom 9. bis zum 11. Mai findet ein ganz besonderer Workshop im schönen Openlotus in Köln statt. Sianna Sherman kommt nach Deutschland und bietet dort ihren einzigen Workshop an. Seit mehr als zwanzig Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema Yoga und gehört mittlerweile zu den bekanntesten Yoga-Lehrern der Welt.



2014 tourt sie mit dem Thema **MANIFESTIERE DEINE TRÄUME, AKTIVIERE DEINEN SEELENZWECK** um die Welt. Die inspirierende Geschichtenerzählerin ist vor allem für ihren gefühlvollen Unterricht bekannt. Openlotus Besitzerin Nicole Konrad hat sich vorab schlau gemacht und Sianna einige Fragen gestellt.

2014 tourst Du mit folgendem Thema: **MANIFESTIERE DEINE TRÄUME AKTIVIERE DEINEN SEELENZWECK – was wirst Du unterrichten?**

Ich unterrichte die Kraft des Yoga. Yoga hat das Potenzial, jeden Teil deines Lebens zu verwandeln, dich zu stärken und deine Kreativität zu entfesseln. Meine Absicht ist es, Menschen zu zeigen, wie die Alchemie des Yoga wirkt - durch die Praxis von Asana, Mantra, Meditation, Pranayama, Chants und Mythologie. Ich lehre die Menschen, wie sie sich ihren Herausforderungen stellen, statt sie abzulehnen und die Herausforderung des Lebens als Teil ihrer Reise anzusehen. Ich lehre den Weg des Tantra, der jeden Teil der eigenen Erfahrung wertschätzt und aufzeigt, wie man die begrenzte Perspektive erweitern kann. Dieses Leben kann ein Win-Win-Paradigma sein, wir alle durchleben dies. Es geht darum, über uns selbst hinaus zu wachsen. Es ist notwendig, sich von innen zu verwandeln. Wenn wir uns ändern, dann kann sich auch die Welt ändern.

Was ist deiner Meinung nach das größte Geschenk des Yoga?

Das größte Geschenk ist die Macht der Wahrheit und der Liebe, die aus dem Zentrum meines Seins steigt. Es sind die Momente der Erkenntnis, dass ich die direkte Energiequelle bin und mein Wesen reine Freude ist. Als ich mit Meditation anfang war ich 20 Jahre alt und wirklich unglücklich. Kurz nach der Meditation begann ich, das wahre Glück zu erleben und fasste den Mut, mein wahres Selbst zu sein. Eines der außergewöhnlichsten Geschenke des Yoga ist der Mut, meine eigene Authentizität zu leben. Ich beobachte immer wieder, wie das in den Schülern geschieht. Nach und nach, Atemzug für Atemzug sieht man, wie das Bewusstsein wächst, wie der Geist klarer wird, der Körper vitaler und das Herz offener. Yoga Praktizierende leuchten von innen. Es ist eine reale Sache, die passiert. Es ist das Wunder der Praxis und es passiert jedes Mal, wenn wir eine Verbindung zu unserem wahren Selbst herstellen.

Wer mehr über Sianna erfahren möchte kann sich schon jetzt auf openlotus.de für ihren Workshop in Köln anmelden.



Esparto Yoga Fashion



Esparto bringt Farbe auf die Matte



bewusst
Biobaumwolle

www.esparto.de