



## Coaching am Strand

**Neuer Ferientrend:** Yoga in traumhafter Atmosphäre – am Strand, unter südlicher Sonne. Im Urlaub wirklich zur Ruhe kommen, abseits der üblichen Touri-Trampelpfade. Das Plus: Man kann sich neben professioneller Yoga-Anleitung auch gleich beruflich coachen lassen. Zum Beispiel in Andalusien: Hier wird Yoga mit Surfkursen und Job-Coaching kombiniert. Das hilft, Kraft zu tanken und sich zu erden. Das Dorf El Palmar bietet mit seinen langen Stränden den perfekten Rahmen. Nächster Termin: 21. bis 28. 2. [www.aframe.de](http://www.aframe.de)



# Yoga kann mehr

Ab auf die Matte: Die indischen Übungen machen nicht nur straff, sondern inspirieren auch den Geist

## „Der Flow macht kreativ“

**SUSANNE DIEHM (54)**, Autorin, Schreib-Coach, Kunst- und Kreativitätstherapeutin, kombiniert Yoga mit Schreiben. **Frau Diehm, was verbirgt sich hinter der Idee des Schreib-Yoga?** Gemeinsam mit einer Kollegin biete



Susanne Diehm aus Berlin: mit Yoga besser schreiben

ich Workshops an, in denen wir sowohl Yoga-Übungen machen als auch uns dem kreativen Schreiben widmen. **Was haben Yoga und Schreiben miteinander zu tun?** Yoga schult die Körperwahrnehmung und kann Verspannungen lösen. Nach den Übungen fließt die Energie wieder frei durch unseren Körper. Wir fokussieren uns auf uns selbst und blenden den Erwartungsdruck von außen aus. Dadurch ist auch unser Geist bereit, achtsam wahrzunehmen, was mit uns los ist. Und das hilft uns, kreativ zu sein. **Was lösen denn die Yoga-Übungen konkret in uns aus?** Wenn Sie im sogenannten Flow sind, also etwa wie ein spielendes Kind ganz bei sich selbst, dann gelingt es Ihnen, Kontakt zu Ihrem Unterbewusstsein aufzunehmen. Und plötzlich können Sie sogar Dinge zu Papier bringen, von denen Sie vorher noch gar nichts wussten! Schreibend erkunden Sie so all die Möglichkeiten, die Ihnen offenstehen. Yoga macht eben nicht nur gelassen und ruhig, sondern zugleich auch aktiv und schöpferisch. Kreatives Schreiben und Yoga sind wie Zwillingsschwestern, sie spiegeln, ergänzen und beflügeln sich wechselseitig. Infos: [www.schreiberlebnis.de](http://www.schreiberlebnis.de)

FÜR SIE  
GEWINN-  
SPIEL



## Mein Mantra-Moment

**Drei Spirit-Kissen zu gewinnen!**

Als Silke Albers (45) vor elf Jahren Mutter wird und ihren Job als Mode-Designerin kündigt, entdeckt sie die wohltuende Wirkung von Yoga und Meditation. Sie wird Yoga-Lehrerin und nutzt ihr Wissen als Inspiration: Sie entwirft Yoga-Accessoires. Jedes der mit Mantra bestickten Kissen wird mit einer Rosenessenz versehen, die eine harmonisierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat. Vom Erlös wird ein



Teil an Dewi Saraswati gespendet, einen Patenschaftskreis für die Ausbildung chancenarmer Kinder. Infos: [www.the-grace-of-yoga.com](http://www.the-grace-of-yoga.com). Für FÜR SIE-Leserinnen verlost Silke Albers drei Kissen im Gesamtwert von 180 Euro. Klicken Sie bis 2. Februar auf [FürSie.de/gewinnspiele](http://FürSie.de/gewinnspiele)



## Gelassen im Alltag

Wussten Sie, dass man sogar beim Putzen meditieren kann? „Der Königsweg zur Gelassenheit“ gibt ungewöhnliche Tipps für einen buddhamäßig entspannten Alltag. Kailash, 16,99 Euro

Übungen und Videos finden Sie unter [FürSie.de/yoga](http://FürSie.de/yoga)