

Yoga Convention Linz | Adelheid Ohlig im Interview

21. Juni 2011

Im Vorfeld der Yoga Convention Linz (16.-17.7.2011) haben wir die Lehrerinnen und Lehrer zu ihrem Yogastil, zu Linz und zu Yogakonferenzen und Conventions im allgemeinen befragt. Die ersten Antworten, die uns erreicht haben sind von **Adelheid Ohlig** - der Gründerin des **Luna Yoga**. Adelheid hat in Wien und Salzburg studiert und eine besondere Beziehung zu Österreich und auch zu Kaffeehäusern. Als Journalistin weiß sie auch mit Worten umzugehen. Viel Spaß beim Lesen von unserer Redakteurin und Yogalehrerin Silvia Stuppäck.



Luna-Yoga | Der Mond zeigt uns Nacht für Nacht, dass Wandel zur Natur des Seins gehört. Zunehmen, Fülle, abnehmen, Leere und wieder aufbauen | Adelheid Ohlig

Yoga Convention Linz

Linz an der Donau – der schöne breite Strom!

Linzer Torte: ein Genuss!

Anton Bruckner, Adalbert Stifter: Kultur und Kaffeehaus
Europäische Kulturhauptstadt 2009!

...da ich in Wien und Salzburg studiert habe, kenne ich auch die Gegend die dazwischen liegt. Und ich mag sie.

Als **Gabriele Honauer**, die bei mir die Ausbildung absolvierte, mich zur Convention einlud, freute ich mich sehr: kann ich so doch an frühere Verbindungen anknüpfen: Hebammen hatten mich vor mehr als 20 Jahren schon zu Seminaren nach Linz geholt.



Luna-Yoga

Der Mond zeigt uns Nacht für Nacht, dass Wandel zur Natur des Seins gehört. Zunehmen, Fülle, abnehmen, Leere und wieder aufbauen.

Yoga – die Verbindung von Körper, Geist und Seele, die Einbindung des Menschen in die Natur, die Verbindung zum Kosmos, zum Universum – wir sind Teil des Ganzen.

Diese Grundgedanken leiten mein Unterrichten: den Moment beachten, die Verschiedenheit der Teilnehmenden achten, die Unterschiede würdigen, das Gute wahrnehmen, entspannen um wieder in anspannende Kraft zu gelangen. Jeden Menschen in seiner Eigenart annehmen und immer wieder zur Eigenmacht ermuntern. Denn tief im Innern weiss jedeR, was heilsam ist.

Yogakongresse

Auf einem Kongress wie der Yoga Convention in diesem Sommer in Linz kann man die Vielfalt des Yoga kennenlernen. Man erfährt am eigenen Leib die Wirkungen unterschiedlicher Yogastile und entdeckt, was am besten zu einem passt. Dabei sollte man seinem eigenen Spüren vertrauen.

Das Üben sollte in jedem Augenblick angenehm sein und Stabilität schenken, so steht es schon in den alten Yogaschriften.

Warum Yoga üben?

Weil es Freude bereitet, den eigenen Körper besser kennenzulernen. Weil die Zuwendung zum eigenen Körper Zufriedenheit schenkt. Weil das Geschenk des Lebens, welches sich in Körper, Geist und Seele ausdrückt, gepflegt und gehegt werden möchte.

Will man Yoga kennenlernen, empfiehlt es sich, Schnupperstunden in Yoga zu besuchen: dann merkt man schnell, welcher Stil einem den Weg zur Gesundheit weist.

Ist man bereits Yoga-Fan, kann es erfrischend sein, sich auf eine unvertraute Yogaform

einzulassen.

Lernen kann man immer und überall.

Adelheid Ohlig | Juni 2011 | www.luna-yoga.com

Yoga Convention Linz 16. - 17. Juli 2011

Christian & Marija Füreder | Ashtanga-Yoga

Adelheid Ohlig | Luna-Yoga

Simon Park | Vinyasa-Yoga

Jennifer Yarro | Meridian-Yoga

siehe [yogaguide Bericht vom März 2011](#)

Veranstalter und Anmeldung

Institut für Hatha Yoga und Energetik - Gabriele Honauer

Stefan Fechterweg 1, 4020 Linz

yoga@honauer.at

www.honauer.at

Weitere Details und Informationen

Damara Berger

Tel: +43 (0)699 - 81153395

damara.berger@gmx.net

