

Glücklich und entspannt mithilfe des Atems

Königstein – Einfach mal komplett abschalten und zur Ruhe kommen: Die Art of Living zeigte am vergangenen Wochenende in Königstein, wie das geht.

Egal, in welchem Lebensbereich und welcher Gesellschaftsschicht: Entspannungsübungen erobert derzeit die Welt, und das nicht nur, weil es „in“ ist, zu meditieren und Yoga zu machen. Sich richtig zu entspannen hat viele positive Effekte, ein gelassener Geist und gute Gesundheit sind nur zwei davon. Mittlerweile legen sogar große Unternehmen ihren Mitarbeitern nahe zu meditieren, weil sie um die wohltuende Wirkung der Meditation für die Beschäftigten und damit langfristig auch für das Betriebsklima wissen.

In Königstein konnten sechs Teilnehmer am Wochenende im Art of Living Happiness Programm erlernen, wie sie mit einer Kombination aus leichten Yogaübungen, Meditation und Atemtechniken richtig entspannen können. Kernstück des Kurses, den die Organisation weltweit unterrichtet, ist dabei die rhythmische Atemtechnik Sudarshan Kriya, die gemäß Forschungsangaben nachweislich das Stresshormon Cortisol senkt und das Wohlfühlhormon Prolaktin erhöht. Der Begriff „Sudarshan Kriya“ leitet sich ab aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „eine bessere Sicht auf sich selbst bekommen durch

eine reinigende Handlung“. Die reinigende Handlung ist dabei der bewusste Einsatz des Atems.

Karthik Jagannathan, Leiter des Kurses, sagt zum Programminhalt: „Ein ruhiger Geist, frei von Anspannung, ist die Grundlage für Kreativität, Inspiration, Klarheit, Zufriedenheit und Teamgeist. Um diese Qualitäten im Menschen zu fördern, bieten wir weltweit verschiedene Kursprogramme wie das Happiness Programm an. Die Kurse sind inspiriert durch das Jahrtausende alte Wissen des Yoga, welches Sri Sri Ravi Shankar, der Begründer der Foundation, auf die Bedürfnisse der heutigen Zeit abgestimmt hat.“

Mit ihrem Kursangebot finanziert die bei den Vereinten Nationen akkreditierte Organisation ihre humanitären Projekte weltweit, wie kostenlose Schulbildung für Kinder in Indien, Traumabewältigungsprogramme oder Umweltprojekte.

Die Villa Kursana Königstein hat ihre Räumlichkeiten daher gerne frei zur Verfügung gestellt, um einen Beitrag zur humanitären Arbeit der Art of Living zu leisten.

Das nächste Happiness Programm in Königstein findet vom 1. bis 6. Oktober 2015 statt. Weitere Information und Platzreservierung unter www.artofliving.org/de-de/frankfurt-main.



Teilnehmer und Kursleiter des „Happiness Programms“.