



Accessible & Curvy Yoga

Yoga ohne Mainstream-Gedanken und mit vielen Hilfsmitteln

Accessible Yoga ist eine inklusive Yogapraxis, die darauf abzielt, Yoga für alle Menschen zugänglich zu machen – unabhängig von körperlichen Fähigkeiten, Alter, Geschlecht, Größe, Gesundheitszustand oder Erfahrung. Der Fokus liegt darauf, die Übungen so anzupassen, dass sie den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden entsprechen. Durch die Verwendung von Hilfsmitteln wie Stühlen, Blöcken, Gurten oder Kissen werden die Asanas modifiziert, sodass jeder von den physischen, mentalen und emotionalen Vorteilen des Yoga profitieren kann.

Es wird Wert auf einfache, sanfte Bewegungen, Atemübungen und Meditation gelegt, die keine besondere körperliche Fitness voraussetzen. Die Praxis ist nicht leistungsorientiert, sondern zielt darauf ab, Selbstakzeptanz, Resilienz und inneres Wohlbefinden zu fördern. Sie eröffnet auch Menschen mit **Behinderungen, chronischen Erkrankungen oder eingeschränkter Mobilität die Möglichkeit, Yoga sicher und effektiv zu erleben.**

Neben den körperlichen Übungen wird besonderer Wert auf die ganzheitlichen Aspekte des Yoga gelegt, wie Achtsamkeit, Atembewusstsein und die Philosophie. Dadurch entsteht eine Praxis, die nicht nur körperliche Flexibilität, sondern auch geistige Ruhe und emotionale Balance fördert. Accessible Yoga baut Barrieren ab, die oft in traditionellen Yogaklassen bestehen, und schafft einen Raum, in dem sich alle willkommen und unterstützt fühlen können. Es ist mehr als eine Methode – es ist eine Bewegung für Inklusion, Gleichberechtigung und die Freude, Yoga für jeden zugänglich zu machen.

Da ich in traditionellem Hatha Yoga ausgebildet bin, benenne ich die Asanas ausschliesslich in Sanskrit. Den Beginn der Stunde sowie den Schluss gestalte ich gemäss der über 1000 Jahre alten indischen Yogatradition. Das Mitmachen ist jedem freigestellt und soll kein Hinderungsgrund darstellen.

Yoga ist keine Religion, sondern ein hochenergetisches, weitgreifendes Körper-Geist-Seele-Konzept und dient der holistischen Gesundheit.