

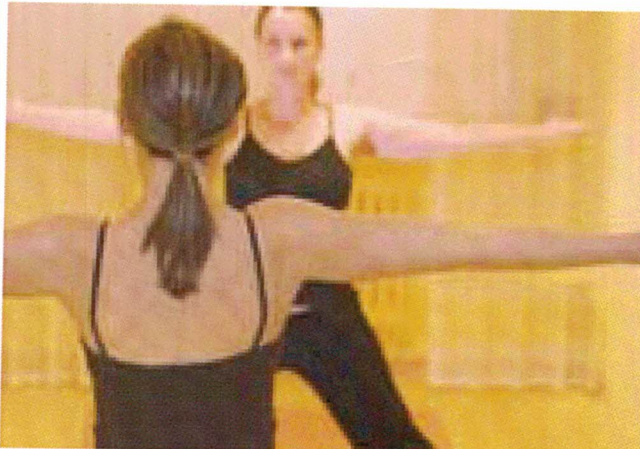
Körper, Geist und Seele im Einklang

Susanne Teich bietet nicht nur Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene an. Sie zeigt auch in Unternehmen, wie man während der Mittagspause seine innere Ruhe finden kann.

Yoga ist kein Sport, sondern eine Lebenseinstellung“, da ist sich Susanne Teich sicher. Die 37-Jährige betreibt seit einem guten Jahr eine Yoga-Schule im Herzen Wernigerodes. Zur Zeit bietet sie zehn Kurse an, die auch regelmäßig ausgebucht sind.

Yoga – das ist eine indische philosophische Lehre. Unter dem Begriff kann man sowohl Vereinigung als auch Anspannung verstehen. Tiefenentspannung, Atem- sowie Meditationübungen haben zum Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. „Für mich steht beim Yoga der Wohlfühlfaktor ganz weit oben“, so Susanne Teich. Die gelernte Krankenschwester praktiziert seit über zehn Jahren Yoga. Mitte 2009 hat sie sich mit einer Schule selbstständig gemacht. Yoga kann für Jeden etwas bringen. Im Vordergrund steht nicht das Sich-Bewegen sondern vielmehr das Sich-Entspannen und Seine-Grenzen-Finden und -Wahren. „Oftmals kommen die Leute zu mir, wenn sie kurz vorm Burn-Out stehen. Natürlich hilft Yoga auch an diesem Punkt. Viel sinnvoller wäre es allerdings, wenn man sich von vornherein regelmäßig und kontinuierlich entspannt und seine innere Mitte findet“, erklärt Susanne Teich. Die zweifache Mutter hat bereits während ihrer Berufstätigkeit als Krankenschwester die vierjährige Ausbildung zur „Yogalehrerin BDY/EYU“ an der Yogaschule Braunschweig absolviert.

Heute ist Susanne Teich selbstständig und bezeichnet sich selber als Vielfüßler. So steht ihre Yoga-Schule auf mehreren festen Beinen: Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene, Yoga für Kinder und Jugendliche sowie Yoga zu therapeutischen Zwecken. Egal ob als Anfänger und Fortgeschrittener – Yoga bietet jedem die



Fotos: Nicole Huhn

Velis atisisit praessequi blamet nulput veliquisi. Wis nim erit la core dipit el irit nit nisim alit ad dipit vullan henit volore tet lutet et volenim diamconum do eugiat. Lut wisis alit la facip eui

Möglichkeit, sein inneres Gleichgewicht wieder herzustellen und seine eigenen Grenzen rechtzeitig zu erkennen. „Man kann Yoga als ein vielseitiges Bündel betrachten. Jeder kann sich etwas heraus suchen. Das heißt, gerade im Einzelunterricht stimme ich die Übungen auf die individuellen Bedürfnisse an“, erläutert Susanne Teich. Auch nach Chemotherapie, bei Bandscheibenvorfällen, für Ältere und Schwangere bietet Yoga den optimalen Rahmen zur therapeutischen Entspannung und Rehabilitation.

Ganz neu ist das Angebot von Business-Yoga. „Ziel ist die betriebliche Prävention“, erklärt Susanne Teich. Stress kann zu Leistungsabfall führen. Auch die Gesundheit leidet darunter. Mit den Yogakursen im Betrieb werden Spannungszustände und krankheitsbedingte Ausfälle reduziert, gleichzeitig die Motivation und Lei-

stungsfähigkeit der Mitarbeiter gestärkt. Doch auch wenn Susanne Teich als Vielfüßler bereits auf zahlreichen Beinen fest steht, hat sie bereits neue Pläne: „Ab 2011 werde ich Workshops anbieten.“ Von Freitag bis Sonnabend wird dann in kleinen Gruppen nicht nur Yoga praktiziert. Referenten aus verschiedenen Fachgebieten unterstützen Susanne Teich bei den Workshops und geben Tipps und Denkanstöße zu den verschiedensten Themen. „Im Mittelpunkt steht aber immer die Prävention“, betont Susanne Teich.

Was viele nicht wissen: Yoga-Kurse werden in zahlreichen Fällen von den Krankenkassen bezuschusst. „Gerade bei Kindern kann dieser Zuschuss bis zu 100 Prozent betragen“, so Susanne Teich. „Unabhängig davon sollte sich jeder bewusst machen, dass Entspannung



gerade in unserer stressigen Zeit zu einer Notwendigkeit geworden ist. Die vielen Anforderungen in unserem Alltag führen oft dazu, dass wir uns innerlich zerrissen fühlen. Trotz deutlicher Warnsignale wie Schmerzen, Schlaflosigkeit und innere Unruhe tun wir uns schwer damit, etwas zu ändern. Yoga kann bei dieser Veränderung helfen und so dazu beitragen, dass wir uns wieder als Ganzes fühlen.“

VISITENKARTE

Yoga-Unterricht
Susanne Teich
Unterengengasse 5
38855 Wernigerode
Telefon: 03943 626792
E-Mail: Teich.Susanne@t-online.de
Internet: www.susanne-teich.de

