

WARUM YOGA UND KUNST KOMBINIEREN?

Yoga und Kunst eröffnen Möglichkeiten besser mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Durch Achtsamkeitsübungen wird die Verbindung von Körper und Geist harmonisiert. In der Gestaltung meditativer Erlebnisse durch künstlerische Ausdrucksformen liegt das Potenzial, die Fantasie – vielleicht der wichtigste Rohstoff der Zukunft – zu fördern und Veränderungsprozesse zu erleichtern.

Die Praxis des Yoga motiviert uns zu einer Innenschau, während die Kreativität uns dazu anhält, etwas in die Welt zu bringen: Gedanken, Taten oder Dinge. Im kreativ-künstlerischen Ausdruck finden wir die Möglichkeit, unsere inneren Vorgänge zu zeigen und damit auch für andere sichtbar zu machen.

In Yoga- und Kreativkursen verbindet YOGA ART das Innen mit dem Außen unseres Seins.

Vorteile:

Alltagstaugliche Werkzeuge, wie Atemübungen (z.B. für die Aktivierung des Parasympathikus zur Angst-/Stressreduktion), verleihen uns die Freiheit, unser Leben ein Stück weit bewusster zu gestalten. Durch Yoga und meditativ-kreative Ausdrucksformen beruhigt sich der Geist und das körperliche Selbst-Bewusstsein wird gestärkt.

In Momenten geistiger Ruhe findet Kreativität statt. Kreativität ist eine der wundervollsten menschlichen Eigenschaften und Ressourcen. Für ein gelingendes Leben sind wir alle dazu aufgerufen, sie zu hegen und zu pflegen.



ÜBER MICH

YOGA ART verbindet zwei meiner größten Interessensgebiete: die alte Weisheitstradition Yoga und Kunst. Achtsamkeit, Meditation, Yoga und verschiedene Kreativitätstechniken gewannen im Laufe der Jahre zunehmend an Bedeutung in meinem Leben. Ich bin davon überzeugt, dass sich aus einer kultivierten Gelassenheit heraus intuitiv-kreative Ausdrucksformen offenbaren, die nach und nach auch das Alltagsleben bereichern. Ich verstehe Yoga als eine Lebensart mit ganzheitlichen Vorschlägen zur Entfaltung des individuellen und kollektiven Glücks. Mit YOGA ART verwirkliche ich ein Herzensprojekt – in der Hoffnung, Menschen auf ihrem Weg zu inspirieren!

Die Gestaltung meiner Yoga-Einheiten zeichnet sich durch eine Kombination von kraftvoll-dynamischen Sequenzen der *Yang*-Stile mit abschließenden ruhenden, statisch-passiven Elementen der *Yin*-Stile aus. Lust auf Bewegung bedeutet für mich, darauf zu hören, wonach der Körper wirklich verlangt und sich auf die eigenen Instinkte zu besinnen.

Meine Kreativ-Einheiten in entspannter Atmosphäre zelebrieren das Gute und Schöne des Lebens. Sie wecken ein Gefühl innerer Zufriedenheit und helfen, neue Sichtweisen einzunehmen.



YOGA ART



YOGA trifft KUNST

für ein Leben mit intensivierter Wahrnehmung

WAS?

YOGA ART kombiniert

- freudvolle BEWEGUNG,
 - aktive MEDITATION und
 - inspirierende KREATIVITÄT
- zu einer ganzheitlichen Erfahrung, die Lust auf ein achtsameres Leben macht.



YOGA ART bedeutet sowohl die Lebens-*Art* des Yoga als auch die Kunst (engl. *art*) des kreativen Ausdrucks. Das kontemplative Potenzial der alten Weisheitstradition des Yoga wird mit modernen Kreativitäts-Tools verbunden. Das Praktizieren von Yoga und Meditation ist eine Kultivierung der Aufmerksamkeit sowie der Beobachtungsgabe. Mit dem Gefühl ruhiger Zentriertheit lässt es sich leichter lernen, arbeiten und leben.

Die Kunst des kreativen Ausdrucks verleiht uns ein Gefühl von Freiheit. Sich entfalten zu dürfen, lässt uns innerlich aufatmen und macht zugleich Lust auf mehr Kreativität in allen Lebensbereichen.

YOGA ART steht für spielerisch kreative Zugänge ins weite Feld der Achtsamkeit – mit klarem Geist und geschärften Sinnen – für kleine und große Welterkund:innen auf der Suche nach der lebendigen, bunten Vielfalt ihrer individuellen Kreativität.



Auf der Website finden Sie das aktuelle

ANGEBOT

FÜR WEN?

YOGA ART bietet denjenigen, die ihr Kreativitätspotenzial nähren und ihre Erlebnisfähigkeit fördern möchten, vielfältige Gelegenheiten, sich selbst zu erfahren.

Das Angebot richtet sich an all jene, die nach effektiven Möglichkeiten nachhaltiger Stressreduktion suchen – Erneuerung und Wandel im Sinn haben.

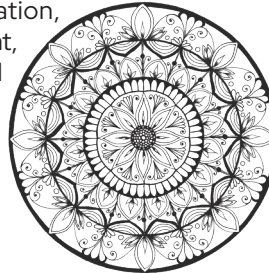
WARUM?

YOGA ART motiviert zu einer kreativen Lebensweise, zu bewusster und gesunder Bewegung, befreit von jeglichem Leistungsdruck, und bestärkt durch die Freude an den Möglichkeiten des eigenen Körpers. Gerade in Kombination mit der Praxis der Meditation kann dadurch mehr Balance zwischen Anspannung und Entspannung in unser Leben einkehren.

Erwünschte (Neben)Wirkungen:

YOGA ART inspiriert zur liebevollen Selbstfürsorge,

- **regt** die Schärfung der Sinne an,
- **unterstützt** die Klärung des Geistes,
- **hilft** neue Perspektiven einzunehmen,
- **dient** als Triebfeder für Innovationskraft,
- **fördert** die Konzentration,
- **befeuert** die Kreativität,
- **weckt** die Intuition und
- **aktiviert** die Fantasie.

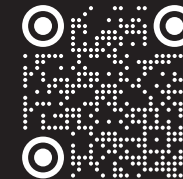


BUCHEN SIE



Gönnen Sie sich und Ihren Lieben – Ihren Mitarbeiter:innen, Klient:innen, Besucher:innen oder Gästen – ein einzigartiges, speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes YOGA ART Event!

Als mobiles Studio ist YOGA ART maximal flexibel und befindet sich genau dort, wo es erwünscht ist. YOGA ART kommt gerne zu Ihnen nach Hause und zu Ihrem Arbeitsplatz.



KONTAKT

YOGA ART
Mag.^a Lea Stoll, MA
mail@yoga-art.studio
tel: +43 678 1219616
www.yoga-art.studio