

MANIPURA YOGA by Sedef Routon

Angezogen durch die fernöstliche Philosophie, öffnete sich 2014 für Sedef durch Yoga eine greifbare Praxis, um mehr innerliche Ruhe und Akzeptanz zu schaffen.

Sehr schnell entwickelte sich durch Yoga die lang gesuchte Kraft, Flexibilität und innerliche Ruhe. Die Liebe, Faszination und Neugier zu Yoga und Ihrer ganzheitlichen Philosophie wächst von Tag zu Tag und zeigt ihr immer wieder neue Facetten des Lebens.

Im Oktober 2016 absolvierte Sie die Vinyasa Yoga Lehrer Ausbildung im Inside Yoga Frankfurt am Main (American Yoga Alliance, AYA 200h), bei ihrem Lehrer Young Ho-Kim.

Seit dem freut sie sich ihre Liebe zu Yoga und dem Leben mit anderen Menschen teilen zu dürfen. Die Neugierde wird durch regelmäßige Fortbildungen, Workshops, Literatur und vor allem durch ihre eigene Praxis gestillt.



Sedef unterrichtet ein modernes dynamisches Vinyasa Yoga. Dabei wird der Körper durch aktuellste Ausrichtungsprinzipien schonend und nach individuellen Gegebenheiten ausgerichtet. Durch die Asanas (Körperhaltungen) werden die Muskeln und Faszien (Bindegewebe) gedehnt, um mehr Flexibilität zu erlangen und gekräftigt.

Eine sinnvolle Aneinanderreihung dieser Asanas bringt Atmung und Bewegung in Synchronisation. Dabei entsteht ein harmonischer Energie Fluss durch Körper und Geist.

Durch die Meditationen zu Beginn und Ende der Stunde sowie durch die Konzentration während der Abfolge der Asanas wird der Geist beruhigt und Stress abgebaut.

Durch Vinyasa Yoga wird die körperliche als auch mentale Ausdauer trainiert. Die eingesetzten Atemtechniken versorgen den Körper und das Gehirn mit Sauerstoff und sorgen für mehr Achtsamkeit, eine bewusstere Atmung, gesündere Haltung und Ruhe im Alltag.