

# Mit Yoga gegen die Frühjahrsmüdigkeit Schwung und Energie für den Frühling

*Nach einem langen und dunklen Winter ist es wieder so weit: der Frühling hält Einzug, die Tage werden länger und die Temperaturen steigen. Jetzt könnten wir doch eigentlich wieder mit richtig viel Energie durchstarten ... - aber irgendwie scheinen der Körper und Geist noch immer im Winterschlaf zu sein? Keine Sorge, mit Yoga können der Körper und Geist im Nu wieder in Schwung gebracht werden.*

Vor allem im Frühling nutzen viele die wieder länger werdenden Tage um das äussere Leben in Ordnung zu bringen (aufräumen, putzen, sich von Altlasten befreien etc.). Aber auch Fasten- oder Entgiftungskuren für das innere Leben und den Körper sind in dieser Jahreszeit äusserst begehrt. Wer dieses Jahr jedoch keine längere Auszeit einplanen kann, kann mit regelmässigen Yogaübungen schon viel für seinen Körper und Geist tun. Dass Yoga die Entgiftung von Körper und Geist fördert und Entspannung und Energie schenkt, ist schon lange bekannt.

Die unterschiedlichsten Übungen und das tiefe Atmen sind für diesen Effekt verantwortlich. Am Morgen geübt, regt Yoga direkt den Kreislauf an, so dass man ganz wunderbar in den Tag startet – während Yoga am Abend einem hilft, die Erlebnisse des Tages zu verarbeiten und vor dem Schlafen vollständig abzuschalten, um in einen erholsamen und regenerierenden Schlaf zu finden.

Das Yogastudio von Britta Kimpel – atmarama yoga in Aarau – bietet neben regelmässigen Yogalektionen auch ein spannendes Workshop-Angebot, z.B. den Yoga-Einsteigerworkshop für Yoga-Anfänger am Samstag, 16. März 2013 und weitere Workshops zur gezielten **Entgiftung** und zum **Lösen von körperlichen oder mentalen Blockaden**. Nähere Informationen gibt es unter [www.atmarama-yoga.ch](http://www.atmarama-yoga.ch).

