

SOUL * BODY COMMUNICATION

YOGA * AYURVEDA * PHYSIOTHERAPIE

Anne Devamaya Heydenreich &
David Pushava Winch



SIMON BORG-OLIVIER

29.06. – 01.07.2012

Simon Borg Asana Format



YOGA RETREAT IN SCHWEDEN

16. – 22.07.2012

mit Pushava und Devamaya



YOGATHERAPIE AUSBILDUNG

15.09.2012 – 17.02.2013

mit Devamaya



YOGA INTENSIVWOCHE 50+/YA Std

11. – 16.11.2012

mit Pushava
(auch als Weiterbildung bei der YA)



VORSCHAU 2013

RESTORATIVE YOGA FORTBILDUNG

YOGALEHRER AUSBILDUNG
(IN MODULEN)

SOBOCO YOGA
SEQUENCE WORKSHOPS

YOGATHERAPIE AUSBILDUNG

YOGA-ANATOMIE FORTBILDUNG

INTERNATIONALE GASTLEHRER
U. V. M.

WWW.SOBOCO-YOGA.DE

Mauenheimer Straße 127 * 50733 Köln
info@soboco-yoga.de



yogawelt → people

Yoga für Menschen mit Behinderung

Sandra Burkhardt, 24 Jahre, Bürokauffrau, hat AMC (Arthrogryposis multiplex congenita), eine angeborene Form der Gelenksteife

INTERVIEW ■ JULIA JOHANNSEN

Seit wann praktizieren Sie Yoga?
Seit Juni 2011.

Wie sind Sie zum Yoga gekommen?
Über das Internet.

Wie sieht Ihre Yogapraxis aus?
Ich versuche regelmäßig zum Kundalini-Yoga bei Antje Kuwert in Ludwigsburg zu gehen.

Wie sieht Ihre Yogapraxis zuhause aus?
Leider komme ich nicht regelmäßig dazu, die Übungen zuhause zu machen. Aber manchmal reichen mir auch schon ein paar Atemübungen.

Was bedeutet Yoga für Sie, und was hat sich in Ihrem Leben durch Yoga gewandelt?
Beim Yoga kann ich mich auf mich konzentrieren, und er hilft mir, vom Alltag abzuschalten und zu mir zu finden.

Wie hat sich Ihr Körper oder Ihr Körpergefühl durch Yoga verändert?

Ich bin immer noch dabei, meinen Körper durch Yoga besser kennenzulernen.

Was ist das Besondere, wenn man Yoga mit einer körperlichen Behinderung praktiziert?

Beim Kundalini-Yoga macht man die meisten Übungen im Liegen oder Sitzen, so gibt es keinen großen Unterschied. Ansonsten hilft mir meine Lehrerin auch mal dabei, einen Schulterstand zu machen.

Wie reagieren andere Menschen darauf, wenn Sie erzählen, dass Sie Yoga machen?

Die meisten sind doch sehr verwundert und fragen dann, wie ich das denn mache und wo so etwas angeboten wird.

Was wünschen Sie sich für Ihren weiteren Yogaweg?

Ich möchte weiterhin an meine körperlichen Grenzen gehen und zu mir selbst finden.

Herzlichen Dank für das Interview! ■