



# YOGA & Meditation

Judith Grabher betreibt in Lustenau einen ZeitRaum, der Raum und Zeit für uns selbst bietet. Mit Yoga, Pilates und Meditation führt sie zu innerer Ruhe und seelischem Gleichgewicht. Erwachsene, wie auch Schüler und Jugendliche, schätzen ihre Einfühlungsgabe und das Gespür während der Übungen die richtigen Worte zu finden.

Mit größter Perfektion beherrscht der Mensch mechanische und Informations-Prozesse. In Medizin und Kommunikation sind seine Fortschritte enorm. Er fliegt zu fernen Sternen und manipuliert Erbsubstanzen. Doch trotz gestiegener Lebensstandards scheint er unzufrieden zu sein und am Gefühl der Sinnlosigkeit zu scheitern. Er sucht im Außen, was er nur in sich selbst finden kann: Gesundheit und inneren Frieden, dauerhafte Freude und Erfüllung.

Über Tausende von Jahren entwickelte sich in Indien eine Wissenschaft, welche von einem tiefen Verständnis für das Wesen und die Bestimmung des Menschen geprägt war. Gesetze und Zusammenhänge des menschlichen Lebens wurden erforscht und Techniken entwickelt, mit deren Hilfe sich der Mensch in seiner Ganzheit entwickeln kann und zum inneren Reichtum findet: das Yoga.

**YOGA.** Bereits seit Jahren steht auch in Europa die Wissenschaft des Yoga dafür, was Weisheit und die Einsicht in die komplexen Zusammenhänge des menschlichen Geistes betrifft. „Wer Yoga betreibt, kann daraus lebenslang einen großen Nutzen ziehen“, weiß Judith Grabher. „Mit Yoga können wir unseren Körper gesund und fit erhalten und jederzeit mit Energie aufladen. Wir können einen unruhigen Geist zur Ruhe bringen, geistige Klarheit schaffen sowie Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit steigern. In seiner Mitte ein ruhendes Zentrum zu finden und innere Erfüllung zu spüren ist das Ziel dieser Wissenschaft.“

**MEDITATION UND INNENSCHAU.** Mit dem Yoga einher geht die Meditation. Mit ihrer Hilfe lernen wir uns selbst kennen und unseren Geist zu nutzen, um zu einer strukturierten Denkweise und bewussteren, achtsameren Handlungen zu kommen. „Der Mensch nutzt nur 5 Prozent seines geistigen Potentials. Der Schlüssel zur Aktivierung des vollen Potentials ist die Meditation“, erklärt Judith Grabher. „Meditation verlangt Geduld und Disziplin sowie eine gewisse geistige Anstrengung. Aber diese Anstrengung ist der Mühe wert, mehr als jede andere Mühe im Leben, auch für Menschen, die nicht nach Selbstverwirklichung streben. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige Meditation ausgeglichener und gesünder macht und stabilere und positivere soziale Beziehungen hervorbringt. Es ist erwiesen, dass Kopfschmerzen um 50 Prozent, Asthma um 30 Prozent, das Herzinfarkt-Risiko um 40 Prozent und Schlafstörungen sogar um 70 Prozent reduziert werden.“

**PILATES.** Das höchst effektive Trainingsprogramm wurde von J.H. Pilates (1880-1967) erdacht um Muskeln zu dehnen und zu stärken. Es kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie den Beckenboden, wodurch Bewegungs- und Haltungsfehler vermieden werden. „Nach 10 Stunden fühlt man den Unterschied, nach 20 Stunden sieht man ihn und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“, so Judith Grabher. „Das Einfließen lassen von meditativen Gedanken macht aus jeder Pilates Stunde auch eine Stunde für Geist und Seele.“

Pilates mit Yoga kombiniert, verbessert die körperliche Kondition, garantiert eine starke Wirbelsäule und hilft in fortschreitenden Jahren gesund zu bleiben. Während das subjektive Energiegefühl zunimmt und psychische Krankheiten abnehmen, steigen Selbstbewusstsein und Lebenserwartung. Man wird einfach glücklicher – ist das nicht äußerst erstrebenswert?

**Judith Grabher Pilates – Yoga – Meditation**

6890 Lustenau, ZeitRaum 2226 Millenium Park, T +43 650 8706050

[www.judithgrabher.com](http://www.judithgrabher.com)