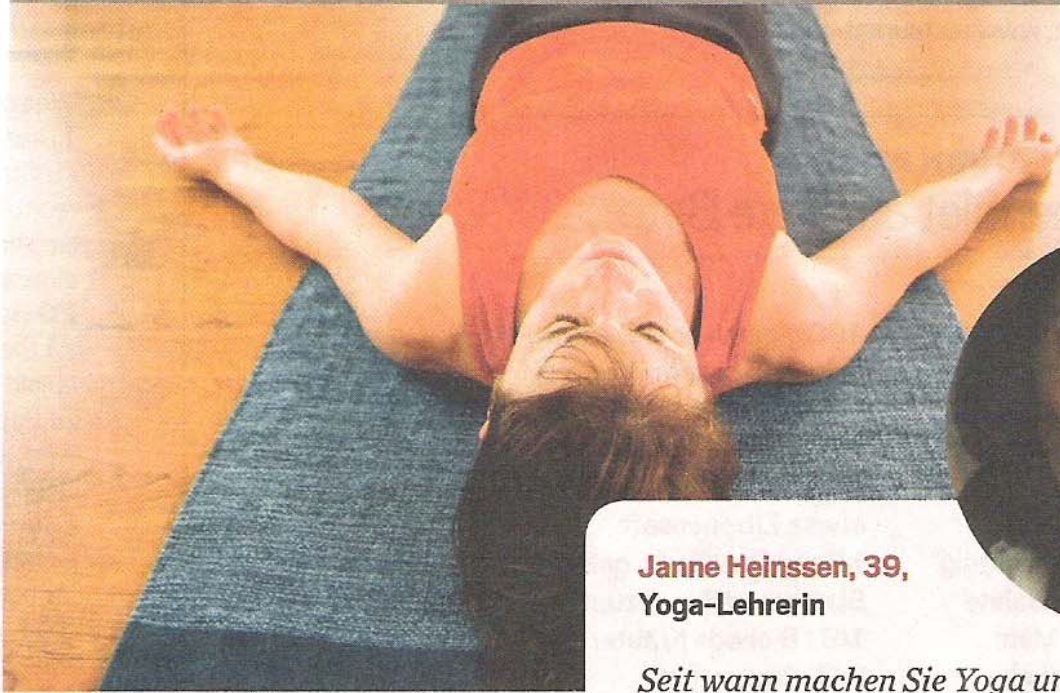


Yoga Nidra



Janne Heinssen, 39,
Yoga-Lehrerin

„Der Schlaf der Yogis“ wird diese Methode zur Tiefenentspannung gern genannt – Nidra bedeutet Schlaf. Zu Anfang schlafen die Schüler tatsächlich oft ein, denn bis man die Technik richtig erlernt hat, braucht es Übung: Körperwahrnehmung, Atembeobachtung, gegensätzliche Empfindung wachrufen wie schwer/leicht. Schließlich soll das Gehirn einen Zustand vollbewusster Ruhe erreichen. Entwickelt wurde Yoga Nidra vom Sivananda-Schüler Swami Satyananda Saraswati, der 1963 in Indien die Bihar School of Yoga gründete.

» **Janne Heinssen**, Tel. 0173/6112332,
www.yoga-janne.de

Alle Yogastunden von Janne Heinssen (s. Interview), Yoga Nidra z. B. freitags von 16–17.30 Uhr, finden im Pilatesstudio Altona, Große Rainstr. 41, statt.

» **Altonaer Turnverband von 1845 e. V.**,
Kirchenstr. 21, Tel. 383016, www.atv-1845.de
Eine Schnupperstunde ist auch ohne Vereinsmitgliedschaft möglich. Yoga Nidra dienstags von 19–20 Uhr bei Karin Johannsen.

» **Seminardom Ahrensburg**, Bornkampsweg 31 k, Ahrensburg, www.pentaion.de
Spannungen lösen beim Yoga-Nidra-Workshop mit Jens Zimmer. Für Anfänger und Fortgeschrittene am 9. April, 11–14 Uhr. Anmeldung: Tel. 04102/8913902.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Intensiv betreibe ich Yoga seit 4 Jahren. Zur Yoga-Lehrerin (BYV) wurde ich 2008 im Sivananda-Ashram von Yoga Vidya in Bad Meinberg ausgebildet. Danach habe ich meine Yoga-Nidra-Ausbildung bei Dr. Nalini Sahay absolviert, einer direkten Schülerin von Swami Satyananda.

Was sind für Sie die Vorteile von Yoga Nidra?

Eine halbe Stunde Yoga Nidra wirkt wie vier Stunden Schlaf, und so bringt mir Yoga Nidra die Erholung und Kraft, die ich an Tagen brauche, an denen ich morgens um 5.30 Uhr den Tag beginne und um 23 Uhr beende. Zudem bin ich von der heilenden Kraft dieser tiefen Entspannungstechnik überzeugt.

Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Für mich Shavasana – die Totenhaltung. Denn es gibt nichts Schöneres, als das Gefühl der Leichtigkeit in der Tiefenentspannung nach einer fordernden Yoga-Praxis.

Für wen ist Yoga Nidra geeignet?

Yoga Nidra ist für alle ideal, die sich auf eine tiefe Entspannung einlassen können und möchten, – sowie für alle, die Erholung benötigen. Besonders heilsam wirkt Yoga Nidra bei chronischen, stressbedingten Krankheiten wie Burnout oder Tinnitus.

Hamburger Abendblatt, 29.01.2011