



# Yogastüble Lauterach

Traditionelles Ashtanga Vinyasa Yoga

Begleiter, aber jede Erkrankte beziehungsweise jeder Erkrankte muss eigenverantwortlich und eigenständig den Weg der Heilung selbst gehen. Über die Dauer einer Erkrankung kann nur spekuliert werden. Sie ist sehr individuell. Die Patientinnen beziehungsweise Patienten müssen sich jedoch oftmals auf einen längeren Prozess einstellen.

*Des Öfteren wird berichtet, dass psychisch kranke Menschen als Straftäter in Erscheinung treten. Ist diese Angst berechtigt?*

**Rüscher:** Nein, man braucht keine Angst zu haben. Mit dem Zuschreiben einer psychischen Erkrankung wird sehr leichtfertig umgegangen. Menschen werden dadurch denunziert und Feindbilder und Ängste provoziert. Hier ist Zivilcourage gefordert. An diesem Punkt möchte ich die Arbeit von „Omnibus“ - Selbsthilfeorganisation für Menschen mit psychischer Erkrankung und „HPE“, Selbsthilfeorganisation für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung hervorheben. Sie machen auf diese Situation öffentlich aufmerksam.

## - KONTAKT -

**aks Gesundheit GmbH**  
**Sozialpsychiatrische Dienste**

Rheinstraße 61, 6900 Bregenz  
Tel.: 05574 / 202-0  
gesundheits@aks.or.at  
www.aks.or.at

Dr. Ludwig Reiner unterrichtet seit vielen Jahren Yoga und hat im Februar 2014 sein eigenes Yogastudio für traditionelles Ashtanga Vinyasa Yoga in Lauterach eröffnet. In seinen Kursen ist es ihm ein besonderes Anliegen, seinen Schülern mit den Werkzeugen des Ashtanga-Vinyasa Yoga durch geistige Entspannung zu mehr innerer Ruhe und Wohlbefinden zu verhelfen. Denn durch die verschiedenen Körperstellungen (Asanas) in Kombination mit einer speziellen Atemtechnik stellt sich bei den Schülern oft bereits nach ein paar Übungseinheiten eine verbesserte Körperwahrnehmung ein. Auch die Gedanken kommen zur Ruhe, die Ausgeglichenheit steigt und der Fokus des Schülers wird auf die Bewältigung der für ihn im Moment wesentlichen Aufgaben gelenkt. Ashtanga Vinyasa Yoga ist in erster Linie ein „Selbsterfahrungs-tool“. Als angenehme Nebenwirkung stärkt Ashtanga Vinyasa Yoga das Herz-Kreislaufsystem, fördert einen erholsamen Schlaf, stärkt den gesamten Körper bei gleichzeitiger Verbesserung der Flexibilität und ist ein ideales Mittel zur Stressreduktion, um nur einige Benefits von Ashtanga Yoga zu nennen. Dr. Ludwig Reiner berichtet, dass Menschen mit einem fordernden Beruf oder hektischem Alltag besonders von Ashtanga Yoga begeistert sind. Er ist davon überzeugt, dass Ashtanga Vinyasa Yoga trotz der zum Teil körperlich fordernden Übungen universell und somit für Jedermann geeignet ist, ganz egal



ob jung oder alt, Mann oder Frau. Seiner Ansicht nach kommt es letztlich nur darauf an, dass man regelmäßig praktiziert. Der Diplom Yogalehrer weist darauf hin, dass am Anfang bereits 15 Minuten 2-3 Mal/Woche zum Üben genügen. Dr. Ludwig Reiner bietet im Yogastüble Lauterach sowohl

Einsteigerkurse als auch Kurse für Fortgeschrittene an. Auch Yoga-praktizierende anderer Yogastile, die mit den Grundpositionen des Hatha Yoga vertraut sind, können in einer „geführten Einheit sanft“ gerne einmal in den fordernden „Flow“ des Ashtanga Vinyasa Yoga hineinschnuppern. (pr)

## - INFO -

### Yogastüble Lauterach

Die nächsten Kurse im Herbst beginnen ab Montag, den 8.9.2014:

**Anfängerkurse:** Mo. und Mi. jeweils von 9:15 bis 10:30 Uhr und 18:15 bis 19:30 Uhr

Di. und Do. jeweils 19:45 bis 21:00 Uhr

So. jeweils 16:30 Uhr bis 17:45 Uhr

**Fortgeschrittene:** Mo. und Mi., jeweils von 19:45 bis 21:30 Uhr

Di., Do. und So. jeweils von 18 bis 19:30 Uhr

### Infos und Anmeldung:

Yogastüble Dr. Ludwig Reiner, Antoniusstraße 22, 6923 Lauterach  
www.yogastueble.at oder Tel. 0676/7306076

## ifs Ratgeber

Von den Kindern lösen

Lieber Herr Linher,

seit letztem Jahr bin ich in Pension. Als dann beide Kinder ausgezogen sind, hatte ich das



Mag. Walter Linher  
ifs Erwachsenenberatung

walter.linher@ifs.at

Gefühl, völlig nutzlos zu sein. Was ist los mit mir?

Sehr geehrte Frau W., die Pensionierung bedeutet für viele Menschen eine entscheidende Wende in ihrem Leben und möglicherweise hatten Sie schon zu diesem Zeitpunkt das Gefühl, nutzlos zu sein. Der Auszug Ihrer Kinder von zuhause hat Sie nun wieder an diesem Punkt und auch in Ihrem natürlichen Empfinden als Mutter getroffen. Die Liebe einer Mutter ist wesentlich für die gesunde Entwicklung des

Kindes. Vor allem in den ersten Lebensmonaten ist die Abhängigkeit des Säuglings von der Mutter – die sogenannte Mutter-Kind-Symbiose – besonders intensiv. Danach lockert sich das Verhältnis zunehmend. Gerade eben haben Ihre Kinder den letzten entscheidenden Schritt in ihre Unabhängigkeit und in ihre Selbständigkeit vollzogen. Es könnte sein, dass Ihnen selbst die Loslösung von Ihren Kindern nicht vollständig gelungen ist, weil noch letzte Reste ursprünglicher symbiotischer Bindungen

bestehen geblieben sind. Psychologische oder psychotherapeutische Gespräche im ifs könnten Ihnen dabei hilfreich sein, sich aus diesen Abhängigkeiten gut zu lösen, sich selbst mehr liebevolle Zuwendung zu schenken und damit auch die veränderte Beziehung zu Ihren Kindern neu zu gestalten.

\*Name wurde von der Redaktion geändert.

wir helfen weiter  
Info-Tel. 05-1755-530  
www.ifs.at

