

# Liebe Leserin, lieber Leser,

mein Stuhlyoga-Kreis gehörte zu den ersten eigenen Gruppen, die ich als Yogalehrerin aufgebaut habe, und er ist mir bis heute eine absolute Herzensangelegenheit. Denn Yoga kennt kein Alter und kein Handicap und kann so viel Positives bewirken! »Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet«, so Sri Pattabhi Jois – und genauso ist es!

Inzwischen kann ich jede »normale« Yoga-Stunde auf den Stuhl projizieren – zur Freude meiner »Stuhl-Yogis«. Du wirst sicher auch davon profitieren, denn Yoga im Sitzen eignet sich für (fast) jeden – nicht nur für ältere Menschen oder Menschen mit (vorübergehenden) körperlichen Einschränkungen. Viele von uns arbeiten tagtäglich stundenlang vor dem Computer und eine »aktive Mittagspause« im Sitzen beugt Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden vor und entspannt gleichzeitig. Ohne großen Aufwand und in Arbeitskleidung ist es einfach und effektiv möglich, Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Und wer Lust hat, ordentlich zu schwitzen, kann das auch am und auf dem Stuhl tun ;-).

Du kannst dir aus diesem Buch nach eigenen Vorlieben eine »Auszeit« für dich, deine Gruppe, deine Schüler oder Patienten zusammenstellen – mal kurz, mal lang, mal schnell, mal langsam, mal laut, mal leise, aber immer auf deine ganz eigene Weise!

Ich möchte in diesem Buch einen Fundus an Ideen weitergeben und zum Experimentieren einladen; hoffentlich wirst auch du dich für Stuhlyoga begeistern. Es wäre mir eine große Freude.

Kerstin Klimenta