

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist eine Einladung, sich selbst mit Yoga intensiv und nah zu begegnen. Als Anrede habe ich das Du gewählt, denn es symbolisiert für mich eine sehr persönliche, herzliche Energie, die ich auch grundsätzlich zu meinen Schülern pflege. So möchte ich von Anfang an ein Gefühl von Nähe vermitteln, ohne zu nahe zu treten.

Ich kann Yoga nicht neu erfinden, doch möchte ich dich auf deinem Yoga-weg begleiten und unterstützen. Einer der Grundgedanken des Yoga ist, sich innerlich zu befreien, um gelassener und glücklicher zu werden. Wir dürfen uns auf neue Wege begeben, um die Welt aus einer anderen Perspektive zu sehen und um neue Erfahrungen zu machen. Wir arbeiten an uns und erkennen, dass wir Verantwortung für uns selbst übernehmen sollten. Man könnte es als eine fließende Reise durch uns selbst bezeichnen. Yoga berührt uns auf eine besondere Art und Weise. Es entfacht in uns Begeisterung, Freude und Liebe und öffnet unser Herz.

So ist ein Buch entstanden, das sich mit der Herzenergie beschäftigt: Eine Energie, die immer präsent und doch so verletzlich ist. Eine Energie, die uns ein Leben lang begleitet, uns trägt, nährt und die die Essenz des Daseins ist. Mit Yoga sein Leben aus dem Herzen führen, das soll mein Impuls an dich sein!

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, beim Entdecken von Neuem oder bereits Bekanntem. Möge dich mein Buch inspirieren, dir selbst wieder näher zu kommen, dich neu zu erfahren oder zu erfinden. Möge dich mein Buch vor allem in deiner Herzenergie stärken und dich tief mit dem wunderbaren Gefühl der Liebe verbinden.

Andrea Pöllner