

manomauna-yoga – neues, modernes Yogastudio im Herzen von Uzwil

Interview mit Bettina Spanudakis-Siegenhaller, dipl. Yogalehrerin (600+ EYA und I.Y.F.)

Was bedeutet der Name «manomauna»?
Schweigen des Geistes.

Kannst du das näher erläutern?

Im Alltag sind wir wie gehetzte Rehe – gehetzt von unseren eigenen Gedanken und inneren Antrieben. Dadurch verpassen wir das Jetzt, den gegenwärtigen Moment. Die Yoga-Praxis lernt uns den verzettelten Geist wieder zu fokussieren. Yoga setzt einen Entschleunigungsprozess in Gang, indem der Moment wieder eine Chance hat zu existieren.

Was sind die positiven Auswirkungen einer regelmässigen Yogapraxis?

Mit den Asanas (Körperübungen) stärken und dehnen wir die Muskulatur und halten den ganzen Bewegungsapparat beweglich. Die regelmässige Praxis fördert die Körperwahrnehmung und steigert die Konzentra-

tionsfähigkeit. Yoga wirkt jedoch nicht nur körperlich. Mit gezielten Atem- und Entspannungsübungen werden Stress abgebaut, emotionale Verspannungen gelöst und Gedanken beruhigen sich. Eine regelmässige Praxis verleiht neue Energie, innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit im Alltag.

Was ist deine Motivation bzw. die Vision von manomauna-yoga?

Mein Traum war es mitten im Zentrum von Uzwil ein modernes, einladendes Yogastudio zu schaffen, wo jedermann willkommen ist, sicheres, inspirierendes und kreatives Yoga zu praktizieren, basierend auf dem traditionellen Hatha-Yoga. manomauna-yoga unterscheidet sich dahingehend zum «Fitnessyoga», da ich Wert auf eine individuelle und ganzheitliche Yogapraxis lege, welche nicht nur den körperlichen, sondern auch den geistigen und seelischen Aspekt einbezieht mit dem Fokus auf fachliche Anleitung und korrekte, gesunde Ausführung.

Wie sieht das Angebot von manomauna-yoga aus?

Bewusst biete ich unterschiedliche Yogastunden für verschiedene Zielgruppen an. Der Yoga-Flow richtet sich an Frauen und Männer, die körperlich fit sind und Wert auf eine dynamische, herausfordernde Praxis legen. Das sanfte Hatha-Yoga ist für Menschen, welche eher die ruhige, bewusste Yogapraxis suchen. Lunch-Yoga soll Berufstätigen eine effektive Auszeit über Mittag verschaffen und im Schwangerschaftsyoga findet die werdende Mutter den Raum und die Zeit diese besondere Lebensphase bewusst zu erleben und sich auf die Geburt vorzubereiten.

Stundenplan und weitere Infos unter www.manomauna-yoga.ch oder Telefon 079 600 71 13.

Ein Abschlusswort?

Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.

