



## Glückswege – Erlebnisstation: Yoga im Kurpark

Im Rahmen der Erlebnisraumgestaltung „Glückswege“ und eingebunden in die „Wandertrilogie Allgäu“ wurden im Kneipp-land Unterallgäu 14 Wander- und Radwege neu konzipiert. Bad Grönenbach, als eine Lebensstation von Pfarrer Sebastian Kneipp, hat sich bei der „Glücksmomenterunde – Weite fühlen“ dem Thema Balance gewidmet.

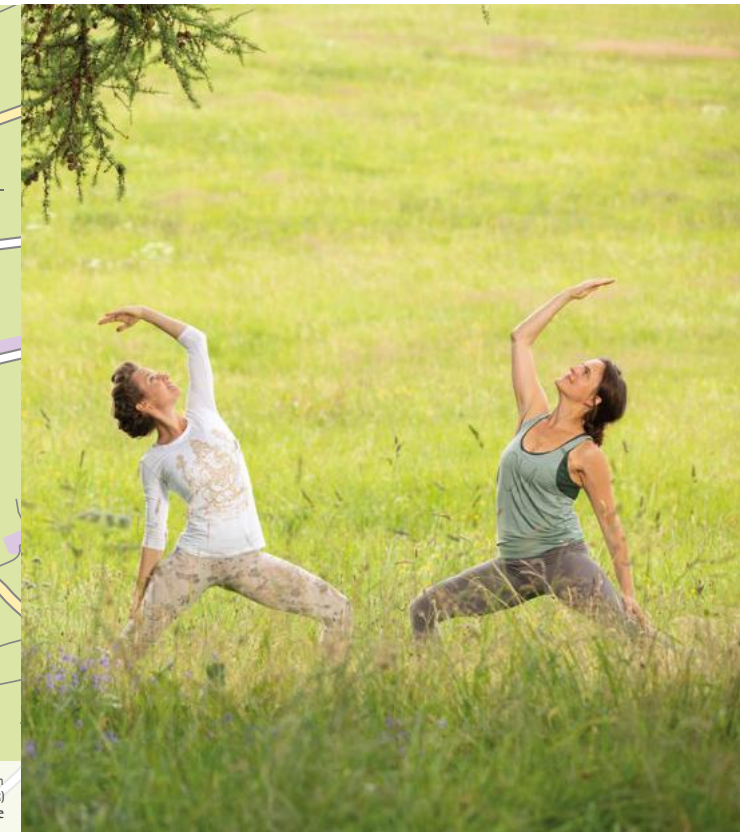
Im Kurpark wurde von der Künstlerin Silke Weiß eine Erlebnisstation mit sieben Yoga-Stelen gestaltet. Sie bildet einen Ort der Freude und des Glücks. Schattenspendende Bäume und sanft ansteigende Wiesen, gesäumt vom Grönenbacher Wald, bilden die harmonische Kulisse für Atem- und Körperübungen.

Ähnlich wie bei der Yoga-Philosophie, erkannte Sebastian Kneipp, dass Körper, Geist und Seele immer im Einklang miteinander stehen sollten. Die Kneipp'sche Lehre basiert auf den fünf Säulen: Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance. Nur das Zusammenspiel der fünf Elemente führt zu Gesundheit, Freude und Ausgeglichenheit.

Wenn wir dauerhaftes Glück erreichen möchten, müssen wir versuchen, die innere und äußere Welt zu vereinen. Die Lebensordnung, das zur Ruhe kommen, die Achtsamkeit sind sowohl in der Yoga-Philosophie als auch in der Kneipp'schen Lehre eine der Kernaussagen.



Herausgeber: Kur- und Gästeförderung Bad Grönenbach • Grafik: matman werbeagentur, www.matman.de  
 Druck: Uhl-Media GmbH, www.uhl-media.de • Bildnachweis: Louis Zuchtriegel • Auflage: März 2021, 2.500 Stück



### Kur- und Gästeförderung Bad Grönenbach

Haus des Gastes  
 Marktplatz 5  
 Tel.: 0 83 34 / 6 05 31  
 E-Mail: gaesteinfo@bad-groenenbach.de  
 www.bad-groenenbach.de  
 www.sebastiankneipp.com

Erlebnisstation Yoga  
 im Kurpark



Die Chakren-Lehre ist ein aus Indien stammendes Philosophie- und Meditationskonzept und beschäftigt sich mit den nicht sichtbaren Energiezentren, die vom Kopf bis zum Steißbein entlang der Wirbelsäule angesiedelt sind. Jedes Chakra kann mithilfe von Meditations- oder Yoga-Übungen aktiviert werden. Den sieben Chakren werden zudem Affirmationen, positive Glaubenssätze, zugewiesen. Unsere Yoga-Damen: Elisa Allgaier, Rita und Barbara Dopfer (v.l.n.r.)



Das **Ajna Chakra** symbolisiert die mentale Ebene des Menschen. Es wird auch als Drittes Auge oder Seelenzentrum bezeichnet und hat die Aufgabe, eine Welt außerhalb der fünf Sinne aufzuzeigen. Dem Dritten Auge wird das Element Licht und die Farbe Blau zugeordnet. Es steht für Bewusstsein, Weisheit, Erkenntnis, Selbstwert und Wahrnehmung und ist das Tor zu einer höheren Dimension. Hier eignet sich die Yoga-Übung „Drittes Auge“.



Das **Anahata Chakra**, auch Herz-Chakra, steht für Liebe, Mitgefühl und Zufriedenheit mit sich selbst. Es wird auch als der Heiler für die restlichen Chakren bezeichnet und sorgt für einen Austausch der Chakra Energie. Das Anahata Chakra ist die Verbindung zwischen dem spirituellen, psychischen und physischen Ich. Ihm wird die Farbe Grün zugeordnet. Die „Kobra“-Übung hilft Ihnen, die Energie des Herz-Chakras fließen zu lassen.



Das **Svadhithana Chakra** gilt als Sakral-Chakra, ist am Kreuzbein zu finden und symbolisiert unsere Gefühlsebene. Es ist der Farbe Orange zugeordnet, die für Sinnlichkeit, Lebenslust und schöpferische Kräfte steht. Es sorgt dafür, dass wir nach getaner Arbeit Freude empfinden und uns auf den Erfolg konzentrieren können. Getreu dem Motto: Genießen ohne zu Übertreiben. Hier eignet sich die Übung „Tauben“.



Das **Sahasrara Chakra**, auch Kronenzentrum genannt, ist die spirituelle Ebene des Menschen und befindet sich am Scheitel des Kopfes. Es wird auch als das göttliche Licht aller Chakren bezeichnet. Dargestellt mit der Farbe Violett und Weiß und einer 1000-blättrigen Lotusblume. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, führen Sie die Übung „Aufrichtende Atmung“ durch und spüren Sie, wie die Energie verstärkt wird.



Das **Vishuddha Chakra** befindet sich am Hals, deswegen auch Hals-Chakra. Es ist das Chakra der Kommunikation und Kreativität. Dieses Chakra steht vor allem für die Einzigartigkeit einer jeden Person: wie wir sprechen, welche Worte wir benutzen und welche Körperhaltung wir einnehmen. Ihm wird die Farbe Türkis bzw. Hellblau zugeordnet. Aktivieren Sie das Chakra mit der „Brücke“ aus dem Yoga.



Das **Manipura Chakra**, auch Nabel-Chakra, steht für die Willenskraft, den inneren Antrieb und ein selbstbewusstes Auftreten. Auch unsere Intuition bzw. unser Bauchgefühl wird von diesem Chakra gesteuert. Es stärkt unsere persönliche Meinung und Werte zu bestimmten Themen. Hierdurch empfinden wir eine Kontrolle über unser Leben. Es wird mit der Farbe Gelb dargestellt. Der „Drehsitz“ hilft Ihnen bei der Aktivierung.



Das **Muladhara Chakra**, auch Wurzel-Chakra genannt, befindet sich am Steißbein am Ende der Wirbelsäule und wird mit der Farbe Rot dargestellt. Das Wurzel-Chakra steht für die Quelle der Lebensenergie, erdet uns und verleiht Stabilität. Hieraus resultiert das Urvertrauen des Menschen. Die Yoga-Übung „Krieger“ hilft bei der Aktivierung des Wurzel-Chakras, ein fester Stand ist Voraussetzung.