



## Übergänge

Liebe Leserin und lieber Leser,

mit großer Faszination erleben wir immer wieder, wie die uns innewohnende Intelligenz und Lebenskraft für Erneuerung sorgt. Im Laufe unseres Lebens werden wir mit größeren Übergängen konfrontiert, zum Beispiel bei unserer Orientierung im Berufsleben, dem Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt oder Krisenzeiten. Aber es gibt auch subtilere Übergänge wie die Zyklen von Wachen und Schlafen, von Wachsen und Welken im Jahreslauf, Stagnation und Entwicklung, Krankheit und Gesundung. Ja, diese Prozesse brauchen ihre Zeit und oft auch eine helfende Hand, die wohlwollende Unterstützung einer Gemeinschaft und unser einfühlsames und immer originelles Mitwirken. Diesen eigenen aktiven Anteil, unsere Selbstfürsorge, können wir mit den Perlen des Yoga fördern.

Auch im Yoga gibt es Übergänge und den Raum, diese bewusst zu erleben. Zum Beispiel die Zeit zu Beginn der Praxis, bevor wir in Bewegung kommen, und die Zeit der Ruhe am Ende. Es gibt auch die Übergänge während unserer Praxis. Wie gelangen wir von einer Haltung in eine andere und was geschieht auf dem Weg dahin? Manchmal haben wir die Tendenz, uns zu beeilen und von einer in die nächste Haltung zu kommen. Wir könnten langsamer werden, den Raum zwischen den Haltungen erkunden und in den Haltungen selbst innehalten. Dieses achtsame Hinspüren überträgt sich in unser alltägliches Leben. Selbstfürsorge muss nicht nur dann stattfinden, wenn wir uns müde, unwohl oder ausgebrannt fühlen und auch nicht nur auf der Yogamatte. Sie kann jeden Tag geschehen, um unser Wohlbefinden zu erhalten und uns zu helfen, in allen Bereichen des Lebens aufzublühen.

Wir sind dankbar für alle Veranstaltungen, die wir mit euch teilen durften seit der Gründung von Momentum Regeneration vor einem Jahr. Immer wieder geht es darum, die Vielfalt des Yoga individuell auf die Regeneration und die innige Verbindung mit dem eigenen Potenzial auszurichten.

Wir freuen uns an der Vielfalt, die unsere Gastdozenten zu Themen wie Yoga im Alter und als Kraftquelle bei Krebs beigetragen haben; ähnliche Projekte sind in Planung.

Für das kommende Jahr stehen unsere Ausbildungsmodule auf der Webseite und wir sind dabei, auch die Themen für unsere Yogatherapie-Tage im ersten Halbjahr festzulegen und online zu stellen. Sie finden entweder in deutscher oder englischer Sprache statt ohne Übersetzung.

Zwei besondere Highlights im Jahr 2023 sind Ende August das **Yogatherapie Symposium** mit allen unseren Hauptdozenten im Ökodorf Siebenlinden und im Oktober ein **Mantra-Workshop** mit Sriram auf Deutsch.

Wir freuen uns auf euch und ihr könnt gern den Newsletter an Freunde und Bekannte, die an Yogatherapie interessiert sind, weiterleiten.

Kommt sanft und beschwingt durch die Weihnachtszeit und habt einen beherzten Übergang ins neue Jahr voller Gesundheit und Freude!

Katharina, Günter und das **Team** von Momentum Regeneration.

---

### Dr. med. Günter Niessen

Goßlerstr. 5  
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf unserer  
Webseite angemeldet haben.

[Abmelden](#)

