

Back to the Roots

YOGA MIT ANIKA TRILK

Zurück zum Atem. Zurück zum Körper. Zurück zu dir.



WAS BEDEUTET „BACK TO THE ROOTS“ FÜR MICH?

Unser Alltag ist schnell geworden. Wir funktionieren, organisieren, reagieren und sind gedanklich oft schon beim Nächsten. Dabei verlieren wir manchmal etwas sehr Einfaches aus dem Blick: uns selbst.

Back to the Roots bedeutet für mich, wieder zu den Dingen zurückzukehren, die eigentlich schon da sind: zu unserem Körper, unserem Atem, unserer Wahrnehmung und zu dem Wissen darüber, was uns guttut.

Yoga bedeutet für mich nicht, möglichst beweglich zu sein oder komplizierte Positionen zu beherrschen. Es bedeutet, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen und Körper, Geist und Seele Raum zu geben.



MEIN WEG ZUM YOGA

Ich selbst habe mit Yoga begonnen, als ich beruflich und privat aus meinem Gleichgewicht geraten war. Schon nach kurzer Zeit bemerkte ich, wie gut mir die Verbindung aus Bewegung, Atmung und bewusster Ruhe tat. Gleichzeitig wollte ich verstehen, was eigentlich dahintersteckt.

2022 entschied ich mich für die Ausbildung zur Yogalehrerin. Ich absolvierte eine 500-Stunden-Ausbildung im klassischen Hatha Yoga bei Chakra Seven und begleitete anschließend eine weitere 300-Stunden-Ausbildung als Assistentin.

Seitdem lässt mich die Begeisterung für dieses Wissen nicht mehr los – und genau diese Begeisterung möchte ich gerne weitergeben.



MEINE YOGASTUNDEN

Meine Stunden richten sich an Anfänger:innen, Einsteiger:innen und alle, die sich bei mir und mit meiner Art des Yoga wohlfühlen.

Hier geht es um dich.

Raus aus dem Trubel des Alltags, hinein ins Hier und Jetzt.

Eine Stunde kann ganz klassisch aufgebaut sein – und manchmal bekommt sie einen besonderen Schwerpunkt. Wir beschäftigen uns beispielsweise mit einem bestimmten Chakra und verbinden dazu passende Asanas mit Atemübungen wie der Feuer- oder Gorilla-Atmung.

Auch Klänge und Düfte dürfen meine Stunden begleiten. Sie können helfen, die Aufmerksamkeit einmal weg vom Denken und stärker auf die eigene Wahrnehmung zu lenken.

Vor oder nach der Stunde findest du bei mir außerdem manchmal Tier-, Energie- oder Impulskarten. Wenn du möchtest, ziehst du intuitiv eine Karte. Vielleicht begleitet dich ihr Gedanke nur durch diese Stunde – vielleicht nimmst du ihn mit in deine Woche.

Dabei ist nichts ein Muss. Du entscheidest immer selbst, was sich für dich gut anfühlt.

ZU MEINER PRAXIS GEHÖREN:



Asanas – Körperübungen aus dem klassischen Hatha Yoga



Pranayama – Atemübungen und bewusste Energielenkung



Meditation – auf unterschiedliche Weise, auch mit Mudras und Mantras



Chakren – als mögliche Schwerpunkte einzelner Stunden



Düfte & Klänge – als unterstützende Sinneseindrücke



Savasana – die bewusste Endentspannung



Nicht immer noch mehr zu brauchen, sondern wieder wahrzunehmen, was bereits da ist.

*Dein Körper. Dein Atem.
Deine Energie. Du.*



ZWEI PERSPEKTIVEN AUF DEN MENSCHEN

Seit dem Jahr 2000 arbeite ich mit Leidenschaft als Medizinische Fachangestellte. Dadurch kenne ich den medizinischen Blick auf den menschlichen Körper sehr gut.

Yoga eröffnet mir eine weitere Perspektive.

Für mich stehen beide nicht im Widerspruch zueinander. Yoga ersetzt selbstverständlich keine medizinische Behandlung. Die Praxis kann uns aber dabei unterstützen, unseren Körper bewusster wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und einen anderen Umgang mit den Belastungen unseres Alltags zu finden.

Ich freue mich darauf, ein Stück dieses Weges gemeinsam mit dir zu gehen.

Namasté, Anika



Altes Wissen. Neue Kraft. Dein Weg.