

# WHY *EVERYONE SHOULD DO* YOGA



EIN E-BOOK VON  
DIANA HÖPPEL



# WHY *EVERYONE SHOULD DO* YOGA

Warum Yoga für uns alle  
geeignet ist und so gut tut, wie  
wir motiviert bleiben und eine  
Routine in unserer Yogapraxis  
entwickeln

EIN E-BOOK VON DIANA HÖPPEL

© 2020, Diana Höppel

Fotos: Daria Heis



@flowyogadiana  
#yogafrommyhearttoyours



[www.flowyogadiana.at](http://www.flowyogadiana.at)



@flowyogadiana



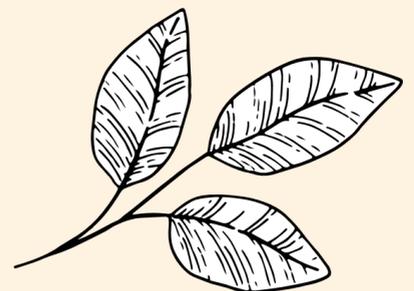
[hello@flowyogadiana.at](mailto:hello@flowyogadiana.at)

## YOGA IST FÜR ALLE DA!

Das finde ich an Yoga auch so besonders - ganz egal wie alt du bist, welches Geschlecht du hast, wie du gebaut bist und wie es um deine Fitness und Beweglichkeit steht.

Du kannst jederzeit mit Yoga anfangen und von den Vorteilen profitieren.

Dieses E-Book widmet sich den vielen Facetten von Yoga und soll dir näher bringen, warum Yoga viel mehr als nur eine Art von Bewegung ist und wie es dein Leben verändern kann. Als Yoga definiere ich alle Aspekte des Yogas, die praktischen Haltungen (= Asanas), Atemübungen (= Pranayama), Meditation sowie die innere Einstellung zu dir selbst, deinen Mitmenschen und der Umwelt.



# *Inhalt*

6

A B O U T M E

9

10 G R Ü N D E , W A R U M  
Y O G A S O G U T F Ü R U N S  
A L L E I S T

16

W I E D U M O T I V I E R T  
B L E I B S T

18

T I P P S Z U M  
E N T W I C K E L N E I N E R  
Y O G A R O U T I N E

20

N A C H W O R T

YOGA TAKES YOU INTO  
THE PRESENT MOMENT,  
THE ONLY PLACE WHERE  
LIFE EXISTS.

*Patanjali*

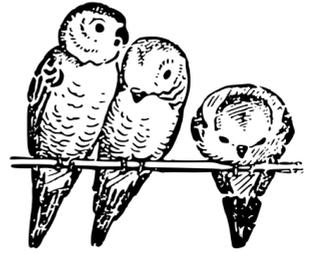


# *About me*

Hey! Ich bin Diana und leidenschaftliche Yogalehrerin. Ich bin 29 Jahre alt und komme aus Österreich.

Damit du dir ein besseres Bild von mir machen kannst, habe ich ein paar „random facts“ über mich zusammengestellt:

Ich bin süchtig nach Kaffee und liebe Erdnussbutter. Ich lasse von allen Getränken den letzten Schluck übrig, was meinen Freund oft in Rage bringt. Ich liebe den frühen Morgen, komme dennoch meistens sehr schwer aus dem Bett. Ruhe macht mich glücklich. Ich genieße es, wenn ich von kompletter Stille umgeben bin.



Bis auf Vogelgezwitscher, das macht mich fröhlich. Ich liebe das Gefühl von sanftem Sonnenschein auf meiner Haut, aber auch den Duft nach frischem Regen. Ich habe keinen Fernseher und kann mich nicht daran erinnern, wann ich das letzte Mal einen Film geschaut habe. Bewegung ist mir sehr wichtig.

Wenn ich länger keinen Sport treibe, fühle ich mich „neben der Spur“. Ich neige dazu, „hangry“ zu werden. Habe ich schlechte Laune und du weißt nicht warum, gib mir etwas zu essen, dann wird es vermutlich besser. Ich liebe Herausforderungen und lerne gerne Neues. Manchmal würde ich gerne 1000 Dinge auf einmal tun und muss mich selbst ermahnen, um wieder ein bisschen zurückschalten.

Ich mache mir Gedanken um unsere Umwelt und versuche so bewusst wie möglich zu konsumieren und zu leben. Das Thema Ernährung ist neben Yoga meine absolute Leidenschaft. Ich liebe es, Tiere zu streicheln, das beruhigt mich. Ach ja, und Reisen, das liebe ich auch sehr. Ich bin schon gespannt, wo die nächste Reise hingehen wird.

Ich habe Yoga vor einigen Jahren für mich entdeckt. Was zu Beginn ein nettes Hobby war, entwickelte sich zu einer Leidenschaft, ohne die ich mir mein Leben heute nicht mehr vorstellen kann. Nach vielen Yogastunden in Studios und dem regelmäßigen Üben zuhause, wusste ich, dass ich das Gefühl, das mir Yoga gibt, auch an Andere weiter geben möchte. Ich begann mich immer mehr mit Yoga auseinander zu setzen, wagte meine ersten

Unterrichtsversuche mit Freundinnen in meinem Wohnzimmer, entschloss mich dann dazu die Yogalehrer Ausbildung in Indien zu absolvieren und begann anschließend mehr und regelmäßige Yogastunden zu geben. Man lernt im Yoga niemals aus, so wie ich Lehrerin bin, werde ich auch immer Schülerin bleiben.

Yoga bedeutet für mich, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Es geht darum, zu Achtsamkeit, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe zu finden. Nicht nur auf der Matte, sondern auch im alltäglichen Leben. Und genau das ist es, was ich in meinen Unterrichtsstunden ("face-to-face" und online) und nun auch in diesem E-Book an dich weiter geben möchte.

# *10 Gründe, warum Yoga so gut für uns alle ist*

Um ehrlich zu sein, ich denke es gibt weitaus mehr als 10 Gründe, warum ich Yoga so toll finde und ich der Meinung bin, dass es eine Bereicherung für uns alle ist. Ich habe mir die für mich persönlich wichtigsten ausgesucht und möchte sie nun mit dir teilen. Bevor ich beginne, möchte ich noch kurz erwähnen, dass allen voran natürlich immer der Spaß und die Freude an der Bewegung und deiner Yogapraxis steht!

## *1. Umgang mit Stress*

Das Thema Stress nenne ich bewusst an erster Stelle. Unsere heutige Gesellschaft ist von Schnellebigkeit und „mehr, mehr, mehr“ geprägt. Ständig wird erwartet, dass man produktiv ist und „etwas leistet“. Das führt zu innerer Unruhe und kann sich negativ auf deine mentale und physische Gesundheit auswirken. Oft fällt es uns schwer, einmal einen Gang zurück zu schalten und uns von der gehetzten Welt zurück zu ziehen. Kennst du dieses Gefühl? Ich persönlich habe auch sehr damit gekämpft und tue es teilweise immer noch. Doch seit ich Yoga praktiziere, fällt es mir viel leichter, den alltäglichen Stress zu verarbeiten. Yoga wird auch dir helfen, mit Stress besser umzugehen, zur Ruhe zu kommen, und dir Abstand von der Außenwelt zu gewähren. Es gibt dir die Möglichkeit, dich nur auf dich selbst und deine Bedürfnisse zu konzentrieren. Das Praktizieren von Asanas, aber vor allem auch Meditieren und das Ausüben von Atemtechniken helfen dir dabei. Yoga lässt deine To Do-Liste zwar nicht kleiner werden, aber es hilft dir, besser mit deinen Aufgaben umzugehen und Prioritäten zu setzen. Yoga gibt dir auch die Kraft und Einsicht, die weniger wichtigen Dinge auf der Liste zu identifizieren und sie gegebenenfalls zu streichen.

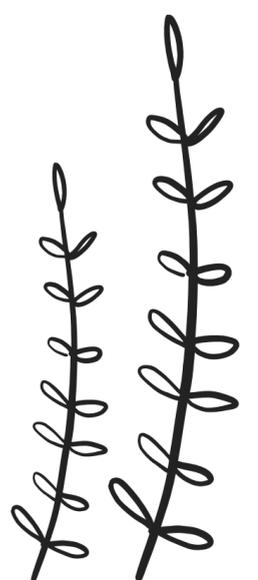
## *2. Beweglichkeit und Kraft*

Yoga schenkt dir spürbar mehr Beweglichkeit und Kraft, was sich unglaublich gut anfühlt! Manche Haltungen sind vielleicht nicht auf Anhieb angenehm, aber dran bleiben lohnt sich so sehr. Dein Körper wird sich mit der Zeit an die neue Art der Bewegung gewöhnen. Es geht außerdem nicht darum, sofort auf deinen Händen balancieren oder sich in alle Richtungen verbiegen zu können. Es geht darum, dass du nach und nach merkst, wie sich dein Körper durch das Praktizieren der Asanas befreier und gelöster anfühlt und du immer mehr Kraft entwickelst. Was du nicht nur spüren wirst, sondern mit der Zeit bestimmt auch sehen kannst.



## *3. Körper- und Selbstbewusstsein*

Durch Yoga entwickelst du ein Körperbewusstsein, das du noch nie zuvor hattest. Du lernst das Zusammenspiel deiner Muskeln kennen, merkst, dass Kräftigung und Dehnung einhergehen, um gewisse Haltungen meistern zu können. Du bekommst ein immer besseres Gefühl, was dir und deinem Körper gerade gut tut, lernst deine Grenzen spielerisch kennen und traust dich auch diese mal zu überwinden und daran zu wachsen. Durch zielgerichtete Übungen wird Yoga deine Haltung verbessern. Nach einer gewissen Zeit werden dir Asanas leichter fallen. Du merkst, wie mehr Leichtigkeit in deine Yogapraxis fließt. All das gibt dir einen unheimlichen Push für dein Selbstbewusstsein.



## *4. Gelassenheit und innere Ruhe*

Kennst du das, wenn du nervös oder aufgeregt bist und dir dann für einen Moment denkst *tief durchatmen* und dadurch etwas beruhigt wirst? Genau das macht Yoga. Es vermittelt dir innere Ruhe. Wenn dein Leben mal wieder Achterbahn fährt, eine wichtige Aufgabe bevorsteht, gefühlt 1000 Dinge gleichzeitig passieren, du das Gefühl hast, es läuft mal wieder gar nichts ... Stopp. Halte kurz an. Schnapp dir deine Matte und mach Yoga. Ob Asanas, Meditation oder Pranayama. Es wirkt Wunder, versprochen. Danach wirst du mit mehr Gelassenheit und Ruhe an Dinge heran gehen.

## *5. Achtsamkeit*

Wir sind jeden Tag so vielen Eindrücken und Ablenkungen ausgesetzt, dass es uns oft schwerfällt, einer einzigen Sache unserer Aufmerksamkeit zu schenken. Wir brauchen dafür ja nicht mal unser Zuhause zu verlassen, es reicht schon, unser Handy in die Hand zu nehmen. Yoga bringt dich in das Hier und Jetzt zurück. Yoga hilft dir, deine Aufmerksamkeit auf genau das zu richten, was du jetzt gerade in diesem Moment tust und deine Gedanken an vorhin oder später zur Seite zu schieben. Zuerst während deiner Praxis auf der Matte, mit der Zeit dann auch bei den Ereignissen und Aufgaben im alltäglichen Leben. Du wirst sehen, es wird dir gelingen, den kleinen Dingen des Alltags mehr Aufmerksamkeit zu schenken, z.B. genau zuzuhören, wenn dir deine Mama eine Geschichte erzählt, wirklich wahrzunehmen, wie gut das Essen schmeckt, das du dir gerade gekocht hast, richtig zu spüren, wie warm sich die Sonnenstrahlen auf deiner Haut anfühlen....

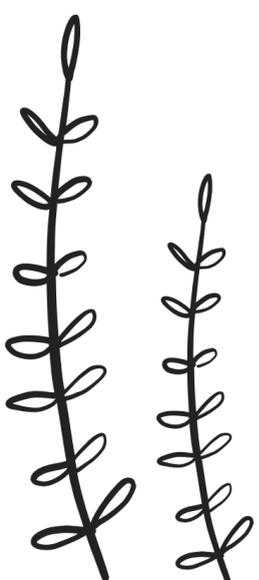
## *6. Neue Herausforderungen und innere Stärke*

Yoga stellt dich immer wieder vor neue Herausforderungen. Egal ob es das Erlernen einer gewissen Asana ist, das Verweilen in einer dehnenden Haltung, das stille Sitzen während der Meditation oder vielleicht das Luftanhalten während des Übens einer für dich neuen Atemtechnik, ist. Im Yoga lernt man niemals aus. Ganz im Gegenteil. Jede Yogaeinheit lehrt dich etwas. Du wächst immer weiter über dich hinaus, was dir eine unglaubliche innere Stärke schenkt und dir zeigt, an dich selbst zu glauben und zu wissen, dass du alles schaffen kannst, was du dir vornimmst.



## *7. Ausgeglichenheit und Balance*

Jeder von uns sehnt sich nach einer gewissen Balance im Leben. Stress und Ruhe, Entspannung und Aufregung, Alleinsein und sozialer Austausch..., nur um ein paar Beispiele zu nennen. Yoga ist Ausgeglichenheit. Yoga ist ein Zusammenspiel von Stille und Bewegung, von auf dein Inneres achten und deinen Körper wahrnehmen, von bis an deine persönlichen Grenzen gehen und manchmal der Überwindung dieser, von dem Auseinandersetzen mit Geschehnissen, den eigenen Werten, Bedürfnissen und Zielen und dem möglichst kompletten Abschalten der Gedanken. Yoga ist Balance. Auf geistiger und körperlicher Ebene. Diese Balance lässt dich mit mehr Leichtigkeit durch das Leben schweben.



## *8. Umgang mit dir selbst, deinen Mitmenschen und der Natur*

Durch regelmäßiges Yoga verändert sich dein Blick auf dich selbst, die Menschen, die dich umgeben und deine Umwelt. Du beginnst, dich mit dir auseinander zu setzen, zu reflektieren, lernst Disziplin und gleichzeitig weniger streng mit dir selbst zu sein. Das Verlangen, dir und deinem Körper etwas Gutes zu tun, wird größer. Du lernst deine Mitmenschen mehr zu schätzen, nimmst ihnen Kleinigkeiten nicht mehr so übel, tickst vielleicht nicht gleich bei jedem falschen Wort aus und kannst dich besser in sie hineinversetzen - ganz gleich ob es sich um dein/e Partner/in oder die Person an der Kassa im Supermarkt handelt. Es fällt dir leichter, in gewissen Situationen nicht überzureagieren, sondern dich erstmal zu distanzieren und die Sache aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Du vermeidest Ungerechtigkeiten. Du nimmst deine Umgebung und die Umwelt besser wahr und verstehst, diese mehr und mehr zu genießen.



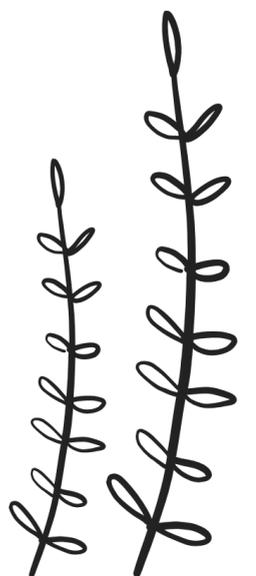
## *9. Schmerzlinderung und Gesundheit*

Natürlich hat eine regelmäßige Yogapraxis auch positive Auswirkungen auf dein allgemeines Wohlbefinden und deine Gesundheit. Hier möchte ich dir einige Dinge aufzählen, die bereits in Studien untersucht wurden bzw. ich bei mir selbst oder meinen YogaschülerInnen erlebt habe. Wenn dich das genauer interessiert, empfehle ich dir, dich eigenständig schlauer darüber zu machen und dir diverse Bücher, Artikel oder Studien durchzulesen.

Yoga schützt deine Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Nackenbeschwerden sowie Kopfschmerzen. Yoga senkt deinen Blutdruck und wirkt sich positiv auf dein Herz-Kreislaufsystem aus. Yoga erhöht den Blutfluss und lässt das Blut besser zirkulieren. Yoga ist gut für deine Gelenke. Yoga verbessert deine Verdauung. Yoga stärkt dein Immunsystem. Yoga kann sich positiv auf deinen Blutzuckerspiegel auswirken. Nur das wäre doch schon Motivation genug, um Yoga in den Alltag zu integrieren, oder?

## *10. Geduld und Klarheit*

Yoga lehrt dich, geduldig zu sein. Vor allem Geduld, dir selbst gegenüber. Gehe behutsam mit dir selbst um, und übe immer mit Leichtigkeit und nicht mit Zwang. Wenn du wütend bist, weil du nach dem 100. Versuch immer noch nicht in den Spagat kommst, wirst du es erst recht nicht meistern und dich gegebenenfalls nur verletzen. Mache einen Schritt nach dem anderen, das bringt dich zwar etwas langsamer, aber dafür mit größerer Sicherheit an dein Ziel. Denn bereits der deutsche Dichter Gotthold Ephraim Lessing wusste: *Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.* Yoga verschafft Klarheit. Es hilft dir, zu erkennen, was wirklich zählt und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es lehrt dir Verzicht und Enthaltbarkeit, in verschiedenen Bereichen des Lebens. Und es lehrt dich Dankbarkeit und Zufriedenheit.



YOGA DOES NOT JUST  
CHANGE THE WAY WE SEE  
THINGS, IT  
TRANSFORMS THE  
PERSON WHO SEES.

*B.K.S. Iyengar*

## *Wie du motiviert bleibst*

### **Nimm dir vor, jeden Tag nur 10-15 Minuten zu praktizieren**

Eine kurze Yogapraxis ist besser als gar keine! Wenn du dir vornimmst, nur 10-15 Minuten täglich auf deine Matte zu kommen, dann gelingt dir der Schritt auf die Matte leichter, als wenn eine ganze Stunde Yoga dein tägliches Ziel ist. Kurze Einheiten lassen sich auch oftmals besser in den Alltag integrieren. Und manchmal werden aus 10 Minuten dann doch ganz plötzlich 30 oder mehr. Sei dir bewusst, dass zum Beispiel 5 Minuten meditieren und 10 Minuten in der Haltung des Kindes auch eine wunderbare Yogapraxis ist.

### **Sei stolz auf dich**

Ja, genau - beobachte deine Disziplin, deinen Fortschritt und dein durch Yoga gewonnenes erhöhtes Wohlbefinden und sei stolz auf dich. Sag dir nach jeder Yoga Einheit in deinen Gedanken vor: „Ich bin stolz auf mich, da ich mir heute wieder Zeit nur für mich selbst und meine Yogapraxis genommen habe.“. Du kannst das gerne während oder nach deiner Schlusssentspannung tun.

### **Gönn dir eine tolle Yogamatte und ein schönes Yogaoutfit**

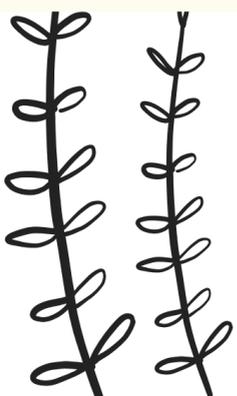
Klingt oberflächlich... kann aber Wunder wirken. Natürlich kannst du auf jeder beliebigen Fitnessmatte oder in deinem Lieblings-Chilloutfit Yoga machen. Aber wenn du dir eine wirklich gute Matte zulegst und ein schönes Outfit, in dem du dich so richtig wohl fühlst, kannst du deine Yogapraxis vermutlich garnicht mehr erwarten. Es wird dich pushen und dich noch mehr motivieren!

## Stecke andere mit Yoga an

Erzähl deiner Familie, Freunden und Bekannten, wie toll Yoga ist und stecke sie mit deiner Euphorie an. Tauscht euch darüber aus oder noch besser, macht gemeinsam Yoga. Oft gelingt das Üben zu zweit besser, vor allem wenn du/ihr neue Haltungen lernen möchtet. Abgesehen davon macht es einfach super viel Spaß!

## Erinnere dich jeden Tag daran, wie gut du dich nach dem Yoga fühlst

Dem ist nicht viel hinzuzufügen... Wenn du mal absolut keine Lust verspürst Yoga zu machen, erinnere dich daran, wie ausgeglichen und gut du dich immer nach deinen Yoga Einheiten fühlst und lass das deine Motivation sein!



# Tipps zum Entwickeln einer Routine und einer regelmäßigen Yogapraxis

## ☀️ Sorge für Abwechslung ☀️

Bring Abwechslung in deine Yogapraxis, denn immer dasselbe zu machen, kann irgendwann langweilig werden. So ist es doch zum Beispiel auch beim Essen. Würdest du deine Lieblingsspeise jeden Tag essen, würde sie dir irgendwann nicht mehr so richtig schmecken. Fokussiere dich auf unterschiedliche Körperpartien, übe dich an neuen Haltungen oder mach vielleicht die Posen, die du normalerweise meidest. Oft sind das genau die, die wir gerade am meisten brauchen.

## ☀️ Setze dir erreichbare Ziele ☀️

Du möchtest den Handstand lernen? Super! Aber übe davor den Kopf- bzw. Unterarmstand, bis dieser wirklich sitzt und du dich sicher fühlst. Beachte, dass bei allen Fotos von fancy Yogaposen auf Instagram etc., eine lange Übungszeit voraus geht und die wenigsten Yogis, die sehr anspruchsvollen Haltungen einfach von einem Tag auf den anderen können. Beginne da, wo du jetzt bist und gehe deinen Yogaweg in deinem eigenen Tempo. Tipp für die Praxis: Visualisiere deine Ziele und schreibe sie auch gerne auf!

## ☀️ Übe mit Freude ☀️

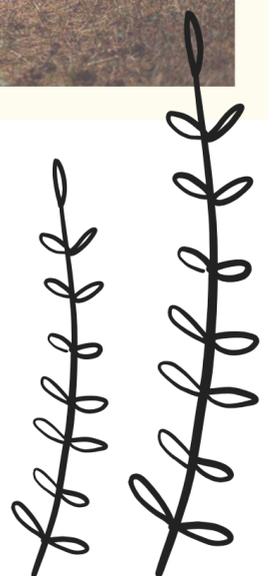
Sollte dir mal die Lust auf Yoga fehlen, dann überwinde dich und mach zumindest deine Lieblings-Asana(s). Entweder du belässt es dabei oder es wird dann doch ein bisschen mehr daraus. Aus eigener Erfahrung kann ich dir nur sagen, dass gerade wenn man keine Lust hat, es einem im Nachhinein besonders gut tut. Wenn es aber einmal wirklich nicht sein soll, gönne dir die Pause. Freude an der Yogapraxis ist immer Voraussetzung!

## ☀️ **Mache deine Praxis zu einem Fixpunkt** ☀️

Integriere Yoga in deinen Alltag, wie zum Beispiel das tägliche Zähne putzen. Denke nicht darüber nach, sondern mache es einfach. Finde heraus, zu welcher Tageszeit du am liebsten Yoga machst und verabrede dich mit deiner Yogamatte. Und bleib dran! Es dauert ja bekanntlich 21 Tage bis wir eine neue Gewohnheit etablieren.

## ☀️ **Schaffe dir deinen Yogaplatz** ☀️

Wenn du die Möglichkeit hast, richte dir einen Yoga-Ort bei dir zuhause ein. Schaffe dir eine gute und angenehme Atmosphäre. Vermeide (zu viele) elektronische Geräte in der Umgebung, Sorge für ansprechende und schöne Dekoration wie Kerzen, Bilder etc. Dein Yogaplatz soll Ruhe ausstrahlen und du sollst dich wohl fühlen!



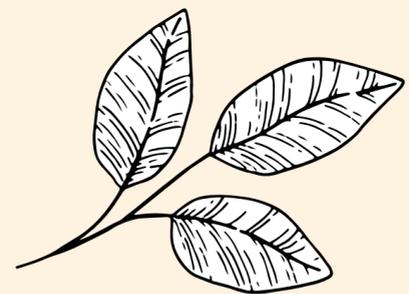
# Nachwort

Yaaay - du hast es bis zum Ende dieses E-Books geschafft! Schön, dass du bis hierhin gelesen hast. Ich hoffe, dass es mir gelungen ist, dich zu motivieren und inspirieren, mit Yoga anzufangen bzw. deine Yogapraxis weiter zu vertiefen.

Ich freue mich sehr über Feedback. Gerne können wir uns auch darüber austauschen. Hast du andere Gründe, Tipps und Tricks für deine Yogapraxis? Lass es mich gerne wissen!

Wenn du nun gemeinsam mit mir Yoga praktizieren möchtest, dann informiere dich gerne auf meiner Homepage oder meinen Social Media Profilen über mein vielseitiges Yogaangebot.

Viel Spaß bei deiner Yogapraxis!



Let's connect:



@flowyogadiana

Lass uns uns gegenseitig inspirieren und nutze meinen Hashtag **#yogafrommyhearttoyours**



@flowyogadiana



[www.flowyogadiana.at](http://www.flowyogadiana.at)



[hello@flowyogadiana.at](mailto:hello@flowyogadiana.at)

YOGA IS A LIGHT, WHICH ONCE  
LIT, WILL NEVER DIM. THE  
BETTER YOUR PRACTICE, THE  
BRIGHTER THE FLAME.

*B.K.S Iyengar*

