

Anusara-Yoga - Die Kunst der bewussten Ausrichtung der inneren und äusseren Haltung

Michael Thurnherr

Anusara bedeutet, mit der Gnade zu fließen. Es ist ein Hatha Yoga-System, das einfache und höchst effektive biomechanische Prinzipien zur Ausrichtung des Körpers mit einer nicht-dualen tantrischen Philosophie verbindet. Es geht darum, unsere Herzen ganz dem gegenwärtigen Augenblick zu öffnen. Anusara bedeutet, die Welt und uns selbst so anzunehmen, wie wir sind und liebevoll damit zu leben.

Das höchste Ziel von Anusara Yoga ist, sich auf den Fluss der Gnade auszurichten, zu erkennen, dass unsere wahre Natur Teil dieses universellen Flusses ist und diesem Fluss voller Freude zu dienen. Yoga widerspiegelt so eine gesunde, im Gleichgewicht stehende Beziehung mit dem Höchsten.

Die Stellungen im Anusara Yoga zielen darauf ab, «sich am Herzen zu orientieren», und in ihnen drücken wir uns «von innen nach aussen» aus. Jede Übung wird so zu einem künstlerischen Ausdruck des wahren Wesens und verbindet Präzision, Ausgewogenheit und tiefe Empfindung.

Dieser Workshop gibt einen ersten Eindruck in diese ausserordentlich beliebte Form des Hatha Yoga.

Michael Thurnherr

wurde 1997 im indischen Pushkar durch Yogi Shyamal in die Tradition des Yoga eingeweiht. Seither inspirieren ihn verschiedenste Yogarichtungen und



Lehrende aus aller Welt. Von John Friend, dem Begründer von Anusara Yoga, erhielt Michael im Jahr 2002 die Lehrerlaubnis. Seither unterrichtet er in Rapperswil-Jona und Zürich, leitet Anusara-Workshops im In- und Ausland und ist im Ausbildungsteam von AirYoga Zürich.

Sein grösstes Anliegen besteht darin, die spirituelle Dimension des Yoga in jeder Übung zum Ausdruck zu bringen. Die nicht-duale tantrische Philosophie des Anusara Yoga ergänzt er dabei mit seinen Erfahrungen als Zen-Schüler der Glassmann-Lassalle-Zen-Linie. Zudem lebt er Yoga nicht nur auf der Matte sondern auch im Alltag. Nebst seiner leidenschaftlichen Tätigkeit als Yogalehrer und Mitinhaber der Yogoft in Rapperswil-Jona leitet Michael das Designstudio 2ND WEST und ist Vater von zwei Kindern.