



## Balance von Körper und Geist

Andrea Schreiber ist eine versierte Ansprechpartnerin für verschiedene wohltuende Yoga-Techniken.

Fotos: Werner von Swietochowski

**M**it Yoga kommen Menschen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und finden beim Üben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dabei spielen Entspannungs- und Atemtechniken eine wichtige Rolle. Andererseits besteht Yoga aber auch aus dynamischen Sequenzen. Es ist ganzheitlich auf den Einklang zwischen Körper und Geist ausgerichtet und hilft, den Alltag vor der Tür zu lassen. Der Ausstieg aus dem täglichen Trott fängt schon damit an, dass die Teilnehmer bei ASana Yoga Mainz ihre Schuhe am Eingang zur Yogaschule abstellen.

*Was bedeutet Yoga für Sie, Frau Schreiber?*

**Andrea Schreiber:** Mir hat es schon in meinem früheren, stressigen Job als Managerin geholfen, bei mir zu bleiben und zielorientiert sowie gelassener mit schwierigen Situationen umzugehen. Es hat mich auch dabei unterstützt, der Gefahr eines Burn-outs zu entgehen. Allgemein hilft es unter anderem gegen Arthritis, Arthrose, hohen Blutdruck, Rückenbeschwerden und bei der Gewichtsreduzierung. Weiter führt die Atemtechnik zu einem größeren Lungenvolumen und löst Spannungen und Blockaden.

### Yogaschule ASana Yoga Mainz Andrea Schreiber

*Wie kamen Sie zum Yoga?*

**Andrea Schreiber:** Vor zehn Jahren habe ich selbst als Yogaschülerin begonnen. Ich habe einiges ausprobiert und während dieser Zeit viel Erfahrung sammeln können. Dabei habe ich erkannt, was mir gefällt und was nicht. Alle Erfahrungen aus diesen zehn Jahren sind in meine Yoga-Schule eingeflossen. Meine qualifizierte Ausbildung zur Yoga-Lehrerin bestand aus Gesundheitslehre, Anatomie, gesunde Ernährung und Yoga-Begriffe in Sanskrit. Während dieser Zeit habe ich bereits Privatschüler unterrichtet und Kurse bei der Volkshochschule in Mainz gegeben. Natürlich bilde ich mich auch regelmäßig weiter.

*Was bietet die Yoga-Schule an?*

**Andrea Schreiber:** Ich biete PersonalTraining einzeln oder Yoga-Duo für zwei Personen an, außerdem Yoga in Gruppen, das heißt mit Erwachsenen, Kindern und Teenies. Gerne würde ich auch einen Kurs für Männer anbieten, aber die Herren der Schöpfung sind eher zurückhaltend. Dabei wäre es für sie genauso wichtig für das gesundheitliche Wohlbefinden. Ich praktiziere Hatha- und Vinyasa-Flow (Power)-Yoga. Hatha ist die ruhigere Yoga-Art, während beim Vinyasa die Übungen (Asanas) fließend ineinander übergehen. Immer habe ich auch wechselnde Specials im

Programm wie zum Beispiel Yin-Yoga und Pilates mit externen Trainern.

Ab 2014 kommen noch Entspannungstechniken, Meditation und Rückenschulung dazu. Für die Berufstätigen in der Hechtsheimer Umgebung plane ich „Yoga in der Mittagspause“ auf Spendenbasis mit Lockerungs- und Entspannungstechniken aufzunehmen. Auch Yoga für Firmen steht auf dem Programm. Zu den Terminen bringe ich alle notwendigen Hilfsmittel mit. Matten, Kissen und Decken – alles, was man zum Yoga braucht – sind auch in der Yogaschule für die Teilnehmer zur kostenlosen Benutzung vorhanden. An der Teebar können die Schüler Tee sowie Mineralwasser gratis genießen.

WVS

**ASana Yoga Mainz  
Andrea Schreiber  
Heuerstraße 14 A  
Telefon (06131) 914711  
www.asana-yoga-mainz.de  
E-Mail: asana-yoga-mainz@web.de**

**Das aktuelle Kursprogramm kann gerne angefordert werden.**

**Schnupperstunde nach Absprache für 10 € möglich – die Gebühr wird bei Anmeldung angerechnet.**

**Flexible Zehnerkarte 120 € (Wechsel innerhalb der Kurse jederzeit möglich)  
49 € Monatsbeitrag mit maximal fünf Mal üben pro Monat**

**89 € Monatsbeitrag (unbegrenzt)  
Ab sofort auch Geschenk-Gutscheine erhältlich**

**ABOplus-Card-Inhaber erhalten einen Rabatt in Höhe von 5% (außer auf rabattierte Karten)**

