

Suhler Stadtpark verwandelt: Yoga für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit!

Am Welt-Yoga-Tag 2025 verwandelte eine Veranstaltung im Suhler Stadtpark den Ort in eine Oase der Achtsamkeit und Gelassenheit.



Suhl, Deutschland - Am 21. Juni 2025 wurde im Suhler Stadtpark eine ganz besondere Veranstaltung zum Welt-Yoga-Tag abgehalten. Dieser Tag verwandelt den Park in einen Ort der Gelassenheit, Ruhe und Achtsamkeit, der in der schnelllebigen Zeit von heute immer wichtiger wird. Lydia Teuber, die als Yoga-Lehrerin und Sport- sowie Geografielehrerin arbeitet, hat bereits vor fünf Jahren den ersten Schritt in die Welt des Yoga gemacht. Nach einer zweieinhalbjährigen Ausbildung in Jena begann sie, online Yoga-Kurse anzubieten, insbesondere während der herausfordernden Corona-Zeit. Ihre Erfahrungen in der Praxis haben ihre Lebensweise und Selbstwahrnehmung nachhaltig verändert, berichtet Teuber.

In ihren Kursen vermittelt sie nicht nur die physischen Asanas, sondern auch die Bedeutung von Achtsamkeit und Resilienz, die im hektischen Alltag oft auf der Strecke bleiben. Denn Achtsamkeit ist nicht nur ein Trend, sondern eine wertvolle Fähigkeit, die uns hilft, den Herausforderungen des modernen Lebens mit innerer Ruhe und Klarheit zu begegnen. Laut yogastudiofox.com ist es wichtig, Stress durch das bewusste Wahrnehmen von Gedanken und Emotionen zu regulieren. So können alltägliche Belastungen abgebaut und das innere Gleichgewicht gestärkt werden.

Achtsamkeit als Schlüssel zu besserem Wohlbefinden

Achtsamkeit ist eine Praxis, die geistige Klarheit, Wachsamkeit und bewusstes Entspannen fördert. Sie kann durch Methoden wie Meditation, Atemübungen und natürlich Yoga geübt werden. Achtsamkeit ermöglicht es, in stressigen Situationen bewusste Entscheidungen zu treffen und die eigene Reaktionsfähigkeit zu verbessern. Laut yoga-tribe.de hat diese Praxis ihre Wurzeln in östlichen Traditionen und wurde im Westen durch Jon Kabat-Zinn populär. Sie zeigt positive Auswirkungen auf die Stressbewältigung und das allgemeine Wohlbefinden.

Die Resilienz, definiert als die Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern und sich von Rückschlägen zu erholen, wird durch Achtsamkeit erheblich gestärkt. Ein effektives Resilienztraining kombiniert Achtsamkeit mit aktiven Problemlösungsstrategien, die sowohl für Erwachsene als auch für Kinder von Vorteil sind. Es ist essenziell, Risiko- und Schutzfaktoren im Leben zu erkennen, um soziale Isolation zu vermeiden und Unterstützung zu erhalten.

Individuelle Anpassung in der Praxis

Eine der Stärken von Lydias Ansatz ist die individuelle Anpassung der Yoga- und Achtsamkeitsübungen. So können die

Teilnehmenden Techniken entsprechend ihrer Bedürfnisse integrieren und eine tiefere Selbstreflexion und persönliche Weiterentwicklung erfahren. Achtsamkeit fördert nicht nur die Selbstwahrnehmung, sondern auch harmonische Beziehungen durch aktives Zuhören und Dankbarkeit.

Mit ihrem Engagement und den regelmäßigen Kursen gibt Lydia Teuber den Suhlern die Möglichkeit, die positiven Effekte der Achtsamkeit in ihr tägliches Leben zu integrieren und damit die persönliche Resilienz weiter zu stärken.

Details	
Ort	Suhl, Deutschland
Quellen	• www.insuedthueringen.de • yogastudiofox.com • yoga-tribe.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net