

Autorin Christiane Keller-Krische



Christiane Keller-Krische schöpft ihr umfangreiches Wissen über Yoga aus jahrzehntelanger eigener Praxis. Schon mit 16 war sie von Yoga fasziniert. Sie vermittelt yogische Erkenntnisse zielorientiert als privater Coach und im Gruppenunterricht.

Es geht ihr nicht nur um das Lehren der körperlichen Übungen (Asanas). Für sie gehört die dahinterstehende Philosophie und die yogischen Weisheiten untrennbar dazu. Die Körperhaltungen sind die äußere Form. Der Inhalt dieser Form ist das Wesentliche. Dieser erschließt sich dem Übenden oft erst nach langer Übungszeit. Yoga ist ein Weg. Wer ihn beschreitet, merkt erst nach einer Weile, wie viele weitere Türen sich durch Yoga öffnen.

Christiane Keller-Krische ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), ausgebildete Yoga-Lehrerin (BYV) und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Als gelernte Diplom-Kauffrau gründete sie einen Selbstverlag, um ihre Bücher zu publizieren.

Mit der Serie „Yoga als Medizin“ sind Sie eingeladen, die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Dazu gehört das ganzheitliche Denken. Wir bestehen aus einem Körper, dem wir sehr viel Aufmerksamkeit schenken. Der Körper sendet uns Signale des Unbehagens und Schmerzen. Untrennbar verbunden mit diesem Körper sind unsere Gedanken und Emotionen. Diese beeinflussen den Körper auf subtile Weise. Wir lernen, unsere Gedanken zu beobachten und zu steuern und unsere Emotionen bewusster wahrzunehmen. Erst dann können wir entscheiden, ob wir diese Gedanken und Emotionen überhaupt haben wollen. Wenn nicht lernen wir, sie zu verändern und loszulassen.

Das Ziel ist, möglichst wenig zu erkranken, Krankheiten im Entstehen zu erkennen und rechtzeitig mit den entsprechenden Übungen und Hintergrundwissen gegenzusteuern.