

Porträt: Doro Aichholzer

YOGA IST MEIN LEBEN!

Vor 11 Jahren kam die gebürtige Gailtalerin Doro Aichholzer erstmals mit Yoga in Kontakt. Heute veranstaltet sie selbst Kurse und kann sich ein Leben ohne Yoga nicht mehr vorstellen.

von Claudia Petz-Schmid

Bereits nach der ersten Stunde Yoga wusste ich, das ist das Richtige für mich. Das muss ich unbedingt weitermachen.“ Doro, wie sie alle nennen, wollte die Diagnose der Ärzte einfach nicht akzeptieren und suchte einen Weg, um ihre schwere Polyarthrit in den Griff zu bekommen. „Heute bin ich schmerzfrei und kann wieder alles tun. Yoga hat mir aus meiner körperlichen und seelischen Krise geholfen und deshalb sehe ich es als wunderschöne Aufgabe, auch anderen Menschen zu helfen und sie zu unterstützen“, meint die 54jährige mit einem strahlenden Lächeln im Gesicht. Yoga darf nicht als reine Gymnastik angesehen werden. Vielmehr werden neben körperlicher Beweglichkeit, Kraft und Muskulatur auf sanfte Weise aufgebaut und

Selbstheilungskräfte aktiviert. Atem- und Entspannungsübungen stärken dabei das Immunsystem und innere Anspannungen und Blockaden werden gelöst. „Unser Kopf ist oft voll mit Informationen. Dieser Ballast wird durch die Übungen entleert, der Kopf wird frei und man hat wieder Platz für neue Kreativität und Stärke. Jeder, der sich auf Yoga einlässt, spürt die körperliche und geistige Veränderung. Man



Das, was ich diesen Menschen gebe, ist wenig im Vergleich zu dem, was ich von ihnen bekomme.

Doro Aichholzer

findet seine innere Ruhe.“ Diese Ruhe hat Doro Aichholzer schon längst gefun-



© CPS (2)

den. Bei jedem Satz, den sie über Yoga sagt, leuchten ihre Augen und ihr Lächeln versprüht das Gefühl

derjenigen Menschen. „Das was ich diesen Menschen gebe, ist wenig im Vergleich zu dem, was ich von ihnen bekomme. Nach diesen Yoga-Stunden bin ich voll neuer Energie. Das ist jedes Mal ein tolles Erlebnis.“ Als sommerliches Highlight lädt Doro jedes Jahr im Juli und August alle Yoga-Hungrigen und solche, die es noch werden wollen, zu Yoga im Freien ein. Ganz unkompliziert, mit Matte oder Decke, kann jeder für 5,- Euro bei diesen Kursen „hineinschnuppern“. Ob man dabei bleibt, muss jeder für sich selbst entscheiden.

So wie Doro sich entscheiden hat: Mein Leben ist Wärme, Licht und Yoga!

Info

Nähere Infos zu allen Kursen finden Sie unter:

www.yogamitdoro.at

Tel.: 0699/1011 3293

