

Innere Reise zu sich selbst

Es gibt verschiedene Wege zu sich selbst zu reisen: Yoga, Meditation, Psychosynthese oder Energy Healing. Silvie Küng verfügt über viel Lebenserfahrung und die notwendigen Ausbildungen, um ihre Klientinnen und Klienten auf der inneren Reise zu begleiten.

«Mit viel Herzensenergie habe ich hier in Stäfa im Lattenbergquartier eine wunderschöne und lichtdurchflutete Oase eingerichtet: für Yogastunden, Meditation in kleinen Gruppen oder die Begleitung mit Psychosynthese», erzählt Silvie Küng. In der Tat, man verbringt gerne Zeit im liebevoll eingerichteten Raum mit seinen bodentiefen Fenstern und Aussicht in den schön gestalteten Garten an der Rainstrasse 82. Silvie Küng wollte alle Bereiche, für die sie ausgebildet ist, anbieten. Was sie alles in ihren Rucksack gepackt hat, ist beeindruckend: von der Ausbildung zur Psychosynthese-Begleiterin über die Meditations-Gruppenleiterinnenausbildung, zur Erwachsenenbildnerin und einem Meisterkurs in energetischer Heilarbeit, alle in der Schweiz, bis zur Yogalehrerin-Ausbildung in Bali und Indien und deren Vertiefung mit Inside-Yoga, Yin-Yoga und Inside Flow.

Yoga verbindet

Silvie Küng stellte sich die Frage, was Yoga in seinem Kern ausmache. Ihre Antwort: «Das Sanskrit-Wort Yoga heisst Union/Einheit gleichbedeutend mit verbinden. Wir suchen dieses Gefühl, mit unserem Inneren, unserem Körper, Geist und Spirit in Verbundenheit zu leben.» Yoga sei eine Philosophie, eine 3'000 Jahre alte indische Lehre. Die zertifizierte Yogalehrerin führt aus: «Im Yoga geht es darum, auseinanderstrebende Kräfte – wie Körper und Geist – zusammenzuführen. Yoga übt Achtsamkeit, setzt Menschen in Beziehung zur Umwelt, ihrer Umgebung und ihrem spirituellen Selbst.» Und schon befindet man sich auf einer inneren Reise zu sich selbst. Wenn es gelinge, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, falle der ganze Stress von einem ab. «Speziell sind

auch meine Inside-Yoga-Stunden. In diesem Kurs bewegen wir uns zu Choreographien mit moderner Musik», ergänzt Silvie Küng.

Meditation im Alltag

«Wir können auf verschiedene Arten meditieren: im Alltag beim Autofahren, in der Stille der Natur oder mittendrin in einer Menschenmenge am Bahnhof», erklärt die Meditationslehrerin. Es gehe immer darum, dass man die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt bringe, in den gegenwärtigen Moment, «und dass man sich mit seiner wahren Natur und seinem höheren Selbst verbindet», so Silvie Küng. Durch eine regelmässige Meditationspraxis lernen die Kursteilnehmenden präsent im gegenwärtigen Augenblick anzukommen, sich weniger von äusseren Einflüssen ablenken zu lassen und die Herausforderungen im Familien- und Berufsleben gelassener bewältigen zu können. Man lerne sein Bewusstsein und seine Energie konzentriert auf das auszurichten, was man ändern könne und dabei entdecke man seine wahren inneren Qualitäten und Stärken. Silvie Küng hält fest: «Achtsame Meditation fördert die



Silvie Küng

Konzentration, ein gutes Gedächtnis, reduziert Stress und wirkt sich positiv auf den ganzen Körper und Geist aus. Es stärkt zudem das Immunsystem durch bewusste Atmung und aktiviert die Selbstheilungskräfte.» In der Psychosynthese, die ebenfalls zum Angebot von Yoga Open Up gehört, werden unter anderem verschiedene Techniken wie geleitete Visualisation- und Symbolarbeit, freies Malen oder innere Aufstellungsarbeit angewendet. Die Psychosynthese arbeitet lösungsorientiert und setzt Ziele, fördert den Willen, unterstützt die Entwicklung des Potenzials, ohne dabei schwierige Anteile ausser acht zu lassen, (oder sich gar im Analysieren zu verlieren). Es wird hingeschaut – was kann unterstüt-

zen – was ist hinderlich – und entdeckt Möglichkeiten umzusetzen, was wir im Leben wirklich wollen und uns glücklich macht.

Vision einer Community

«Meine Vision ist es, eine wachsende Community aufzubauen für Bewegung, Meditation, Weiterentwicklung und spannenden Begegnungen im Austausch miteinander», erklärt Silvie Küng. Es lohnt sich, immer wieder auf ihrer Homepage www.yogaopenup.ch nachzuschauen, um die aktuellen Angebote zu sehen. Die engagierte Lehrerin freut sich auch immer über Feedback und auf die Ideen der Besucher. ● TREFFPUNKT/zVg

