



Nataraja - „König des Tanzes“, ist eine Erscheinungsform von Shiva



Die bewegende Kraft Shivas ist Shakti

Yoga

Das Leben als Tanz - Dinge geschehen, Dinge vergehen, Leben schreitet voran, verändert sich, Leben hat einen Rhythmus, einen Klang, mal schneller mal langsamer.

Ich, **Brigit Oertli**, tanze seit 1959 auf dem Planeten Erde herum.
Du erreichst mich unter ort6003@hotmail.com oder 076 479 19 78 per phone oder whatsapp.

Seit mehr als zwanzig Jahren bin ich mit Yoga unterwegs, ist es Teil meines Lebens. Meine Neugierde hat mich zu verschiedenen Yogastilen geleitet, die ich z.T. in meine Yogapraxis eingefügt habe. **Das Tänzerische, Spielerische** sowie das nach innen Lauschen und mit mir selber verbunden zu sein und zu bleiben **sind mir sehr wichtig**. Dies während meiner Praxis und ganz besonders auch im Alltag.

In meiner eigenen Praxis bereichern mich sowohl das Hören sowie das Singen von Mantras. Dies möchte ich gerne in meinen Yogastunden weitergeben. Sei's mit z.T. dynamischen, tänzerischen Asanafolgen, mit ruhigen, mehr nach innen lauschenden Elementen, mit der Freude Ausdruck geben beim Ausführen der Asanas, und beim Mantra singen. All dies immer in Verbindung mit dem eigenen Atem und als Beobachtende des Geschehens. Wichtig sind mir dabei der gute Stand auf dem Boden und die exakte Ausführung, die es ermöglichen, nach Aussen und in alle Richtungen flexibel zu sein und handeln zu können.

Mein Tanz

Hilfreich und unterstützend beim Finden meines eigenen Tanzes waren und sind mir unterschiedlichste Lehrende, die im weiten Raum des Hatha Yogas angesiedelt sind. Oft hielt ich mich in den verschiedenen Ashrams von Yoga Vidya auf und habe dort die Ausbildung zur Yoga Lehrenden sowie verschiedene Kurse und Weiterbildungen mit yogischen Inhalten besucht.

Weitere Elemente meines Tanzes bilden meine Ausbildung zum Burnoutprophylaxe Coach, mit Schwerpunkt in Achtsamkeit, sowie Achtsamkeit mit und in der Natur, wie auch der MBSR-Kurs (Stressreduktion durch Achtsamkeit, von Jon Kabat Zinn).

Meine langjährige Praxis in der Meditation ist ein weiterer Arm meines Tanzes.

Auch das Üben von Pranayama, verschiedenste Workshops und die eigene Praxis fügen meinem Tanz weitere Facetten hinzu.