

10 Jahre karayoga

Zentrum für Yoga und Lebenskunst

Der sanfte Sprung heraus aus dem Hamsterrad

karayoga-Zentrum für Yoga und Lebenskunst feiert sein zehnjähriges Bestehen

Der Mensch ist ein Ganzes. Er braucht die Anspannung und die Entspannung. Er lernt unter Druck, an seine Grenzen zu gehen, und sucht die Erholung, um den Tank wieder aufzufüllen, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Aber was geschieht, wenn der Stress die Oberhand gewinnt?

Die Psychologin Susanne Karafiat hat sich seit Jahrzehnten mit dieser Frage beschäftigt, hat nach Wegen gesucht, die gangbar für sie selber sind, und schließlich ihre Lebensaufgabe daraus gemacht. Vor zehn Jahren gründete sie das karayoga-Zentrum für Yoga und Lebenskunst. Inzwischen haben mehr als 2.000 Menschen ihre Kurse besucht, die jüngste Teilnehmerin war 13, die älteste 82 Jahre alt. Neben Yoga bietet Susanne Karafiat auch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung (PMR) an. Die von den Krankenkassen anerkannten Zertifikate – wodurch eine teilweise Kostenübernahme bei Kursen möglich ist – hat sie bei Fachleuten in Berlin, Seelow und Frankfurt erworben. Zudem nutzt sie regelmäßig die Qualifizierungsangebote des Berufsverbandes der Yogalehrenden Deutschlands (BDY).

Im vergangenen Jahr besuchte sie in Indien die Welthauptstadt des Yoga. „In Rishikesh gibt es sehr viele Yoga-Zentren, teilweise mit jahrhundertelanger Tradition. Entscheidend dafür, welchen Yoga man nutzt, sind die eigenen Voraussetzungen. Die Yoga-Übungen heißen im Sanskrit Asana, was man mit „bequeme Haltung“ übersetzen kann. Yoga ist keine Frage der Konkurrenz mit anderen, sondern der Erforschung der eigenen Grenzen.“

Wichtig ist Susanne Karafiat, dass sie nur Techniken vermittelt, mit denen sie eigene



Susanne Karafiat hat Wege zur Entspannung gefunden, die sie anderen Menschen weiter vermittelt. Foto: Klemt

positive Erfahrungen verbindet. „So mache ich einen eher sanften, wirbelsäulengerechten Yoga. Er hilft nicht nur bei Problemen mit dem Stütz- und Bewegungsapparat, von denen jeder dritte Erwachsene betroffen ist. Man kann ihn auch im Alltag gebrauchen, wo man seine Grenzen oft überschreitet. Viele Menschen kommen zu mir kurz vor dem Burn-out. Sie sind schon gefangen in ihrem Hamsterrad, haben verlernt, Nein zu sagen, und laden sich mehr auf, als sie tragen können. Sie haben gemerkt, dass sie dringend etwas für sich tun müssen und sind dem Rat von Ärzten und Orthopäden oder anderen gefolgt, die meine Angebote kennen und ihren Patienten eine nachhaltige Hilfe vermitteln möchten.“ Auch Schwangere profitieren von speziellen Formen des Yoga. „Hebammen und Gynäkologen bestätigen mir, dass es bei Entbindungen besser geschult ist. Die Gebärenden verbrauchen weniger Energie, können sich besser konzentrieren und bewusst entspannen. Außerdem lernen



Yogakurs mit Yogi Dinesh Kashikar. Foto: Schulz

die Mütter schon in den Monaten vor der Geburt, sich auf ihr Kind einzustellen. Sie genießen die Stille hier, lernen sich im Alltag zu entspannen.“ Autogenes Training schätzt Susanne Karafiat als sehr wirksame Möglichkeit, im Alltag zu entspannen, auch für Menschen, die zu Yoga keinen Zugang finden. „Es ist eine Kopf-technik mit dem Ziel, im Alltag in sehr kurzer Zeit einen starken Erholungseffekt zu erzielen und Stress abzubauen.“ Bei PMR spürt man bewusst, welche Muskeln sinnlosweise völlig verspannt sind und wie

entspannte Muskeln sich anfühlen. „Oft merken wir gar nicht, dass wir das Gesicht zur Faust geballt haben, die Schultern angespannt sind und Ähnliches. Ein starkes Anspannen der Muskelgruppen und schlagartiges Loslassen machen den Gegensatz bewusst und helfen, Energie zu sparen.“

Neben den eigenen Angeboten gab und gibt es im karayoga-Zentrum auch andere Workshops und Seminare, die für Körper, Geist und Seele gut sind: „Percussion und Meditation“ mit Herman Naehring,

die Kunst des Lebens mit Atemtherapie und Yoga; Reiki und Familienaufstellung, Psycho-Physiognomie - Angebote, aus denen Menschen körperlich und seelisch gestärkt hervorgehen. „Alle Dozenten kenne ich persönlich“, betont Susanne Karafiat. Auch eine kleine Praxismgemeinschaft mit dem Reiki-Lehrer und Heilpraktiker Ralf Hanke aus Berlin sowie der Hebamme Mechthild Klugert hat hier ihren Sitz. Schließlich ist da noch „Art und Weise – der etwas andere Laden“ im Souterrain. Hier wird über Lebensfragen und Alltag gesprochen, gibt es viele Dinge zu Themen, mit denen sich Susanne Karafiat besonders beschäftigt: Wasserfiltergeräte, Tees und Gewürze aus kontrolliert biologischem Anbau, ayurvedische Produkte, Literatur, meditative Musik, in die man auch gleich hinein-hören kann. Geschenke für die Sinne und die Seele und natürlich Informationen über die aktuellen Kurse. Zum zehnjährigen Bestehen gibt es bis 31. Mai zehn Prozent Nachlass auf bestimmte Wasserfiltergeräte. Sie selbst hat Susanne Karafiat zum zehnjährigen Bestehen eine Buche, ihren Lieblingsbaum, geschenkt, die nun im Kleistpark steht.

„Das war mein intensivstes, spannendstes Lebensjahrzehnt. Ich bin selbstbestimmter und gelassener geworden, habe viele interessante Menschen kennengelernt, die über den Tellerrand schauen“, zieht Susanne Karafiat Bilanz. „Ich danke allen, die zu mir gekommen sind und mir ihr Vertrauen geschenkt haben. Natürlich auch meinem Mann Klaus, der inzwischen alle meine Kurse besucht hat.“

Ich habe auch von meinen Kursteilnehmern viel gelernt. Wichtig ist doch, dass man selbst in Bewegung bleibt und sich weiterentwickelt.“ Klemt

Immer eine gute Werbe-Idee



Stefanie Schulz
Ihre Anzeigenberaterin in FFO

BLICKPUNKT

Peitzer Straße 10
15232 Frankfurt (Oder)
Telefon (0335) 504 999

Wir bringen Sie in's Netz – auch als bunter Fisch.

blissmedia

webkompetenzen

nuhnstraße 23
15234 Frankfurt (Oder)
tel (0335) 685 79 03
fax (0335) 685 79 05
info@blissmedia.de
www.blissmedia.de

art&weise
DER STRAßE ANDERE LÄDEN



karayoga
ZENTRUM FÜR YOGA UND LEBENSKUNST

10 Jahre

Alles für eine gesunde Lebensweise
Öffnungszeiten:
Di., Mi., Do. 14 – 17 Uhr
und nach Vereinbarung

Yoga-Schnupperstunde
2.6.2010 von 17.30 – 18.30 Uhr
Psycho-Physiognomik-Seminar
mit Wilma Castrian
5.6. – 6.6.2010 von 10.00 – 17.00 Uhr

Aus der Gemeinschaftsaktion mit meinem Großhändler Alvito können auch Sie profitieren!
Als Dankeschön erhalten Sie 10 % Rabatt beim Kauf eines Carbonit-Wasserfilters vom Typ Sanuno oder Vario Basic in der Zeit vom 01.05. – 31.05.2010

SUSANNE KARAFIAT
HUMBOLDTSTRASSE 3, 15230 FRANKFURT (O)
Tel.: 0335 / 5 00 14 53 - www.karayoga.de



SonnenHofReisen

SonnenHofReisen
Inh. Sonja Gudlowski
Karl-Marx-Straße 7 • 15230 Frankfurt (Oder)
Telefon (0335) 53 11 45 • www.sonnenhofreisen.de



Herzlichen Glückwunsch Susi...

Die hier inserierenden Firmen und Geschäftsfreunde sowie der BLICKPUNKT gratulieren zum 10-jährigen Bestehen.

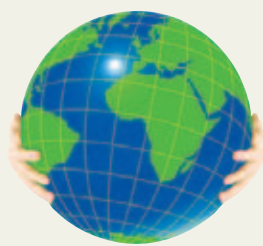


HeiLehaus

Heike Lehmann
Bremer Straße 2
D-15234 Frankfurt (O)
Fon 03 35. 6 06 79 49
Fax 03 35. 6 06 79 59
heike.lehmann@heilehaus-ffo.de
www.heilehaus-ffo.de

entspannen wohlfühlen vitalisieren

Die Region im NETZ!



www.blickpunkt-frankfurt-oder.de



Ein Gastspiel des Kabarets Nörgelsäcke mit dem Programm „Die Dreigroschenopas“ ist am 16. Mai um 20 Uhr bei den Oderhähnen zu erleben. Die Rentner von morgen präsentieren sich: Heute jung und erfolglos, können sie morgen nicht mehr gewiss sein, was aus der Rentenkasse kommt. Doch selbst wenn sie am Stock gehen, warum jammern? Nordic Walking ist ein innovativer Sport. Foto: Oderhähne