

# sichtbarYoga Hildegard Burkert

„Wachse über Dich hinaus“, sagt die Yogatherapeutin Hildegard Burkert während die sechs anwesenden Frauen ihre Hände, nein, ihren ganzen Körper gen Himmel strecken. Immer montags und donnerstags lädt Hildegard Burkert zur offenen Yogastunde im Aalener Yogaraum ein. Auf den angenehm weichen Matten werden gemeinsam verschiedene Übungen gemacht, es wird bewegt, entspannt, meditiert, gelacht, gelebt. Und nach der Stunde sind alle tatsächlich über sich hinaus gewachsen - nicht nur im wörtlichen, sondern auch im sprichwörtlichen Sinne. Yoga macht nämlich größer! In Zentimetern und im Innern!

## Impulse setzen

Größer werden kann man mit Hildegard Burkert nicht nur im Yogaraum in Aalen. Auch in ihrer Praxis in Aalen-Ebnat, in Seminarhäusern, bei Firmen, in Gruppen oder Einzelstunden bietet sie ihre Yogakurse und Energiecoachings an. „Über die Bewegung auf der Matte setzen wir Impulse, die in der Zukunft eine Veränderung bewirken“, beschreibt sie und ergänzt: „Es geht immer darum auf sich selbst zu hören, sich zu akzeptieren, zu lieben. In der gegenwärtigen Zeit müssen das viele erst wieder lernen!“ Bewegung geschieht dabei nicht nur auf der sichtbaren und damit körperlichen Ebene, sondern auch im Geist. „Ich begleite die Menschen wieder in die Freiheit“, sagt Hildegard Burkert. Freiheit bedeutet für die Yogatherapeutin und Schamanin das losgelöst sein von starren Glaubenssätzen, der Biographie und der eigenen Unversöhnlichkeit. Hildegard Burkert: „Zugang zum Inneren, zur Intuition, zur Seele - wie auch immer man das nennen mag - erhalten wir dann, wenn wir uns vom Außen unabhängig machen. Impulse aus der schamanischen Geistheilung unterstützen diesen Prozess.“

## Voll einfach

An der Wand in ihrem gemütlichen Praxisraum hängt eine Karte auf der geschrieben steht: „Jedes achtsame Tun ist Yoga!“ Genau diesen Leitsatz möchte Hildegard Burkert mit ihrer Arbeit vermitteln.

Wenn man auch die Dinge des alltäglichen Lebens achtsam, mit Sorgfalt, bewusst tut, dann ist man mitten im Yoga. So entsteht die Möglichkeit, sich auf etwas einzulassen, auf die Rhythmen und die Kraft des Lebens. Man kann wieder auf seine feinen Sinne hören, spüren, was einem gut tut, was einen nährt. „Yoga auf den Punkt gebracht heißt für mich: Bewegung für Körper, Geist und Seele. Bewegende Veränderung für ein kraftvolles, lebensfrohes Leben!“, resümiert Hildegard Burkert. Da verwundert es nicht, dass Barbara, eine Teilnehmerin, die Kurse als „Update für die eigene Entwicklung“ bezeichnet. Hildegard Burkert ist jedenfalls davon überzeugt, dass alles im Grunde „voll einfach“ ist und deshalb gibt es bei ihr: einfach Yoga!

## Aktuelle Seminare

### Yoga Tag im Jahres Rhythmus

06.04. Im Frühling NEUES wagen

22.06. Sommer - Leben feiern

### Lebenskurs

04.05. LEBENSSpiel.

Kopfkraft nutzen

um lebendig mitzuspielen



## Hildegard Burkert - sichtbarYoga

Hohenzollernstraße 7, 73432 Aalen-Ebnat  
Tel.: 07367/9238644, Mobil: 0176/96613910  
jetzt@sichtbaryoga.de, www.sichtbaryoga.de