

Beatrice Loringett



Bereits in früher Kindheit erwachte in Beatrice die Neugier für asiatische Länder und deren Kulturen. Sie bereiste mit 20 Jahren asiatische Länder und beschäftigte sich mit den Lebensgewohnheiten und Kulturen dieser Völker. Tief beeindruckt von der Lebensphilosophie vieler dieser Menschen, entschied sich mit 29 Jahren den Yoga Weg zu gehen und diesen in ihr Alltags- und Familienleben zu integrieren. Sie absolvierte die Ausbildung zur dipl. Yogalehrerin SYV/EYU und zur Ausbilderin FA an der Yoga University Villeret. Sie gründet ihr eigenes Yoga-center in Chur und führt Seminare in der Schweiz und auf Bali. Seit vielen Jahren gehört Sie zu den Lehrerpersönlichkeiten welche an der Yoga University Unterrichten, mit den Fachgebieten, Hatha-Yoga, Pranayama und Achtsamkeitstraining. Ob ihre Schüler die persönliche Praxis vertiefen wollen, ihr leben transformieren oder Yogalehrer werden möchte, Beatrice begleitet sie auf Ihrem Weg zur Weiterentwicklung und unterstützt sie auch, das selbst erworbene Wissen an andere weiter zu geben. Beatrice ist verheiratet und Mutter von 3 Erwachsenen Kindern.

Beschreibung Allein-heit – All-einheit (ekam)

Asana – Pranayama – Dhyana in einem natürlich fließenden Übergang

Im Körper, finden wir die Antwort auf unsere Widerstände. Das Bewusstsein von der (harmonischen) Einheit des Körpers führt das psychologische Gleichgewicht herbei, und dieses wiederum führt zum seelischen Gleichgewicht. Im Asana wird ständig das Bewusstsein vertieft, dass der Körper eine Einheit ist. Die Aussenbereiche werden gebildet von den Gliedern, dem Becken und Kopf. Die Mitte besteht aus dem Inhalt der Wirbelsäule. Wir wirken auf die Wirbelsäule ein, um unserer Lebensenergie (Prana) den Weg frei zu machen und dadurch ein gutes Arbeiten unseres zentralen Nervensystems (Rückenmark, Hirnstamm, Gehirn) zu erreichen. Mit langsamen jedoch kraftvollen und Dynamischen Asanas beginnen wir. Dieses Koordinierte, regelt und vereint. Asana-Arbeit besteht darin, die Hindernisse wegzuräumen, die dem Kreislauf unserer Lebensenergie im Wege stehn..

Pranayama führt dann weiter, vertieft die Wirkung der Asana. Das Bewusstsein ist auf das Fließen der Atemluft gerichtet und hält das Auseinanderfließen des Prana an es beruhigt das Hin – und Herschweifen des Geistes.

Ist der Geist beruhigt, so erfahren wir Dhyana einen absichtslosen, nicht gemachten Zustand der durch die Übung von Asana und Pranayama entsteht. Auf natürliche Weise werden wir aus einem Zustand in den anderen geleitet, dabei entdecken wir immer wieder noch subtilere Zustände.