

bewusster wahr und habe auch wieder viel mehr Bezug mit der Natur, beschäftige mich seitdem auch mit alternativen Heilmethoden, Kraft der Kräuter und ätherischen Öle, Ayurveda, und vielem mehr.

**Wem würdest du Yoga empfehlen?**

Jedem, es ist wirklich für jeden etwas. Yoga hat so viele Vorteile. Körperlich natürlich sehr gut bei allen Arten von Schmerzen, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen vor allem. Es dehnt und kräftigt die Muskulatur, hat einen positiven Effekt auf Herz und Lunge, die Atemübungen stärken das Nervensystem. Yoga reguliert den Hormonhaushalt, was sowohl bei Kinderwunsch, Schwangerschaft oder in den Wechseljahren sehr hilfreich sein kann. Verbesserter Schlaf, eine positive Lebenseinstellung, Stärkung des Selbstbewusstseins und eine Verbesserung der Konzentration kann Yoga bewirken. Natürlich für alle, die Stress abbauen und Entspannung suchen. Und ich könnte die Liste noch weiter ausbauen, deswegen kann ich es wirklich für alle empfehlen, die sich selbst gerne etwas Gutes tun möchten.

**Wenn man mit Yoga beginnen will, braucht man dazu irgendwelche**



In den Sommermonaten bietet Carina Winterstein auch Yoga im Freien an – hier im Retzbachpark in Gaimersheim. Fotos: get

**Vorkenntnisse oder muss bzw. sollte man besonders gelenkig oder sportlich sein?**

Nein. Man sagt, wer atmen kann, kann auch Yoga praktizieren. Und genauso ist es. Die sozialen Medien zeigen oft ein Bild des Yoga – die „perfekten Yogaposen“, was nicht der eigentlichen Philosophie und dem eigentlichen Sinn des Yoga entspricht. Denn jeder Mensch

und jeder Körper ist anders, jeder darf an seine eigenen körperlichen und mentalen Grenzen gehen, sie erfahren und spüren, was gut tut und was geht und was noch geübt werden kann. Im Yoga geht es deswegen auch nicht um Leistung oder darum, eine Pose perfekt auszuführen, sondern so wie es für jeden passt. Es geht darum, auf der Matte zu erfahren wer man ist und wie man ist und

um seine eigenen Fortschritte zu machen.

**Zuletzt noch eine Frage: Wie kann man dich bei Interesse kontaktieren?**

Am besten über WhatsApp, Telefon 01 57/31 08 53 80, auf Instagram Carina Winterstein oder per E-Mail an carinawinterstein@gmx.de oder über [www.soulflow-yoga.jimdo.com/](http://www.soulflow-yoga.jimdo.com/) get

ANZEIGEN



**E-Bikes / Gravel Bikes / Cyclocrosser  
MTB / Rennräder / Kinder Bikes**

Junkers-Ring 29 · 85098 Großmehring · Interpark Süd  
08456-967 66 82 · [www.bikestore-baier.de](http://www.bikestore-baier.de)  
Dienstag – Freitag: 10:00 – 17:00 Uhr  
Samstag: 10:00 – 14:00 Uhr

**Go in .... ride out ... have fun**

Nutzen Sie die Kraft der Sonne!

Wir beraten Sie gerne.



PHOTOVOLTAIK



**K. HACKNER**

BAUSPENGLEREI

[www.spenglerei-hackner.de](http://www.spenglerei-hackner.de)

Neuhartshöfe 6 - 85080 Gaimersheim  
Tel.: 08458 / 56 80 - Fax.: 08458 / 69 30



**Wolfgang Männer  
Bestattungsinstitut**

- Vorsorge • alle Friedhöfe weltweit
- 24h-Betreuung • TÜV-zertifiziert

**24h-Tel 08458 3495000**

Obere Marktstr. 7 • 85080 Gaimersheim  
[www.wolfgang-maenner.de](http://www.wolfgang-maenner.de)

Zentrale IN • Unterhaunstädter Weg 17 • Tel 0841 955890



**BESTATTER**  
VOM HANDWERK GEPRÜFT

ORIGINAL - Familientradition seit 1968