



### DREI FRAGEN AN...

## ...Yoga-Lehrer Andreas Loh

Der Berliner Pianist und Komponist hat das sogenannte Tāla Yoga erfunden

#### Was genau ist Tāla Yoga?

Dynamische Yoga-Übungen werden mit dem Atem und der Klaviermusik, die ich eigens dafür komponiert habe, synchronisiert. Die Musik gibt dabei den Atemrhythmus vor und hilft, bei den Bewegungen immer gleichmäßig zu atmen - auch wenn die Positionen komplizierter und anstrengender werden. Die Übungssequenzen sind systematisch

aufgebaut, kräftigen und dehnen den Körper ganzheitlich.

#### Warum ist es so wichtig, immer im gleichen Rhythmus zu atmen?

Die Musik hat das Tempo des natürlichen Ruhepulses. In diesem Puls bewusst zu atmen, während man fließende Yoga-Übungen ausführt, reduziert das Stressempfinden, sorgt für innere Ruhe und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Viele Menschen möchten in Harmonie leben, und dabei hilft die Musik.

#### Spielen Sie während des Kurses dann die ganze Zeit selbst am Klavier?

Im ersten Teil leite ich die dynamischen Yoga-Übungen an, die von mir komponierte Klaviermusik kommt vom Band. Im zweiten Teil verweilt man einige Minuten lang in regenerativen Positionen, um Blockaden zu lösen und neue Energie zu sammeln. Dabei sitze ich am Klavier und spiele live. Das bewusste Hören der Musik führt die Teilnehmer nach innen zu den eigenen Gefühlen und Gedanken. Denn genau darum geht es beim Tāla Yoga: sich selbst zu erkennen.

Termine und weitere Infos auf [www.andreasloh.com](http://www.andreasloh.com)

### ZAHLEN, BITTE!

# 6%

*mehr verdienen Frauen,  
die bereits als 15-Jährige  
regelmäßig Sport getrieben  
haben und das auch  
als Erwachsene  
weiter durchhalten.*

QUELLE: SOZIO ÖKONOMISCHES PANEL  
FÜR DEUTSCHLAND