



**GÜNTER FELLNER**  
Yoga-Lehrer  
gesundheits.yoga  
lebe.yoga

Nach mehreren gesundheitlichen Problemen und Burn-out als ständig gestresster Internetunternehmer konnte Günter ganzheitliche Heilung durch Yoga erfahren. Zu seinem 50. Geburtstag schenkte er sich selbst eine Yogalehrer-Ausbildung und unterrichtet seither „sanftes Yoga“ und „Faszienyoga“ in vier Gruppenkursen sowie Individualyoga.

**Geboren:** 1967 in Melk  
**Heimat:** Niederösterreich  
**Lieblingspose:** der Baum  
**Speise:** sattvige vegane Ernährung von Mutter Natur - regional und bio.  
**Musik:** Hinduistische Mantrien von Deva Premal

**Überlege dir, wie du gern leben würdest, wenn alles möglich wäre?** Vielleicht erscheint dir dieses Idealbild weit weg. Momentan noch. Du kannst aber schon heute beginnen, dich dorthin zu bewegen: Zu mehr Lebensenergie, innerer Klarheit und Gesundheit.

Oder auch Yoga als Begleiter für deine spirituelle und geistige Weiterentwicklung sehen. Wenn du deinen Schweinehund nicht zu Wort kommen lässt.

**Traue dich!**  
**Du selbst bist die Veränderung.**

Ich lernte Achtsamkeit kennen, das Leben im „Hier und Jetzt“. Wie schön es ist, wenn die Gedanken nicht nur in der Vergangenheit und in der Zukunft kreisen.

**Yoga ist die Lösung. Die Yogalehrer-Ausbildung mein Geschenk.** Immer stärker verspürte ich den Wunsch, selbst die Yogalehrer-Ausbildung zu absolvieren. War das möglich mit meinen körperlichen Einschränkungen? Meine Orthopädin war überrascht, wie sehr sich die Beweglichkeit in Schulter, Halswirbelsäule und Rücken verbessert hatte und gab grünes Licht für die Ausbildung.

Also besuchte ich den Infotag der Yogaakademie in Wien. Meine gesundheitlichen Einschränkungen waren kein Problem, da es für jede Körperübung Alternativen gibt. Was auch in der späteren Praxis in der Ausbildung als Yogalehrer kein Hindernis war. Die Ausbildung empfand ich als Bereicherung für das Leben. Ein Geschenk für mich von mir zu meinem 50. Geburtstag.

**Yoga ist für alle da. Es gibt keinen Grund, nicht Yoga zu machen.** Nun bin ich fast 53 Jahre und unterrichte vier Gruppen pro Woche sowie Individual-Yoga. Darunter auch viele Menschen mit Bewegungseinschränkungen, wie ich damals. Mit Übergewicht. COPD. Rheuma. Angststörungen. Depressionen.

Ich selbst bin gesünder als damals. Meine Allergie, die mich seit Kindertagen massiv begleitet hat, verschwand während der Ausbildung. Auch meine Augenkrankheit ist geheilt. Und ich werde immer beweglicher. 🌸



**RUND? NA UND!**

Yoga-Spezial für alle, die sich scheuen, in den Yoga-Kurs ums Eck zu gehen, weil sie mällig, dick oder einfach unbeweglich sind. Petra Payer bietet da den geschützten Rahmen in kleinen Yogagruppen für vier Personen, in denen auf jede/n Teilnehmer/-in ganz individuell eingegangen wird. Denn: Yoga ist für alle da!

► [www.guteslebenistbesser.at](http://www.guteslebenistbesser.at)



GREGORY LEE/ADOBESTOCK



**ZIRBIT - CONNECT WITH NATURE**

Die Indoor-Yogamatte mit Outdoor-Feeling! Natur bei jeder Yoga-Praxis hautnah spüren. Yogamatte aus Zirbenholz, drei Varianten ab € 179

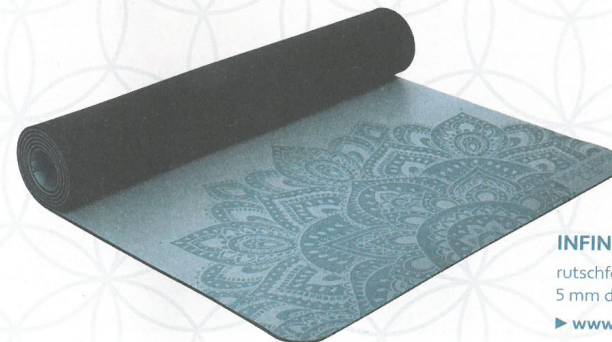
► [www.zirbit.at](http://www.zirbit.at)



**NAMASTÉ**

Meditationskissen in Bio-Baumwolle gefüllt mit Bio-Dinkelspelz, ca. 30/15 cm mit Trageschlaufe, abzipbarer Bezug, € 37,95

► [www.greenyogashop.com](http://www.greenyogashop.com)



**INFINITY**

rutschfeste Yogamatte mit Schultertragegurt 5 mm dick, 180 cm lang, 61 cm breit, 2,8 kg, € 99

► [www.nicetomeetme.at](http://www.nicetomeetme.at)