

# Yoga und Öl

Seit drei Monaten hat Heisingen ein neues Yoga-Studio

Die Kurse finden immer montags und dienstags statt. „Mehr geht nicht“, erklärt Janine Nagel, „denn im normalen Leben verkaufe ich Öl“.

Hydraulik-Öl für Flugzeuge und Wärmeträgermedien, zum Beispiel für die Chemieindustrie und in Solaranlagen. So weit entfernt ist das alles nicht, findet die Yogalehrerin und Maschinenbauingenieurin. In den Kraftwerken



Janine Nagel bei einer Übung für Fortgeschrittene. Foto: sk



wie ich unterrichte. Wenn ich in den ersten Stunden meine Schüler auffordere, die Anus-Schließmuskeln zu kontrahieren, ist das vielleicht sehr ungewöhnlich, aber auch sehr wichtig, langsam wieder Kontakt zu diesem Bereich, wo unsere Aufrichtung beginnt, aufzunehmen. Der Tod sitzt im Darm, sagt schon der Volksmund, und er hat Recht damit. Da müssen meine Schüler eben durch, Tabuzonen gibt es im Yoga nicht, der ganze Mensch zählt.“ sagt sie und grinst.

Alle dürfen kommen, getreu ihrem Motto: Yoga kennt kein Alter, keine Verfassung. „Meine erste Yoga-Stunde habe ich mit einem fünf Tage alten Bänderiss im Sprunggelenk so weit es ging mitgemacht – und den Rest visualisiert. Es war mein dritter Bandabriss, und er war am schnellsten wieder verheilt!“ Dort, wo die Gedanken sind, fließt Energie, und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Mittlerweile gibt es viele Studien, die solche Erkenntnisse auch belegen. Die nächsten Kurse beginnen Mitte September, und aufgrund der hohen Nachfrage sind es nun vier Abendkurse und zwei Wake-Up Yogakurse. Ihr Ziel? „Dass mehr Manager den Zugang zu dieser Form der Geistes-schulung finden – Yoga steigert neben den vielen positiven körperlichen Effekten die Leistungsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen – wer braucht das nicht in seinem Job?“ Mehr auf [www.yoga-complete.de](http://www.yoga-complete.de)

wird halt das Öl durch die Rohre gepumpt, im Kraftwerk Mensch fließt das Blut, wird vom Herzen gepumpt und genau wie in der Industrie ist es wichtig, dass alles ohne Blockaden fließt, die Pumpe gut arbeitet, Gelenke geschmiert werden und Ventile richtig schließen.

Wenn die Adern oder Herzkranzgefäße verstopfen, durch Ablagerungen oder gerne auch durch Stress, wird's eng, der Blutdruck erhöht sich. Wenn Gelenke nicht bewegt werden, versteifen sie. Alles ganz logisch. Und da setzt Janine Nagel in ihren Kursen an. Seit zwölf Jahren ist Frau Nagel weltweit im Investitionsgüterbereich unterwegs und verantwortlich für die Zielerreichung des Jahresbudgets, für Kundenzufriedenheit und alles, was zu den Aufgaben eines Sales Managers gehört – und seit zehn Jahren nicht mehr ohne Matte. Wenn man durch sämtliche Zeit- und Klimazonen reist, ständig in anderen Betten schläft und unregelmäßig isst, wird eine

Energiequelle, die ständig zur Verfügung steht, sehr wichtig. Es ist faszinierend, welche umfassenden Möglichkeiten das System Yoga zur Gesunderhaltung bietet. Nebenberuflich hat Janine Nagel verschiedene mehrjährige Yoga-Ausbildungen absolviert, ist kassenzugelassen und gibt seit drei Jahren ihre Erfahrungen mit Begeisterung weiter. Yoga Vollzeit? „Es ist gut, einen ‚Brot- und Butter-Beruf‘ zu haben. Ich will keinem Gefallen müssen und frei sein, in dem was und

ANZEIGE



**YOGA COMPLETE**  
JNANA SHAKTI JANINE NAGEL

**YOGA KENNT KEIN ALTER,  
KEINE VERFASSUNG.**

- Yoga
- Yoga Nidra
- Yoga Einzelcoaching
- Yoga goes Business

Qualifizierter Unterricht mit ganzheitlichem Anspruch

**Essen-Heisingen**  
**0177-449 74 38**

[www.yoga-complete.de](http://www.yoga-complete.de)  
[janine.nagel@yoga-complete.de](mailto:janine.nagel@yoga-complete.de)