



Allianz > [Unternehmen](#) > [Unternehmenskommunikation](#) >

## Free Flowing Yoga auf dem Campus Unterföhring

Michael Laux wird ab Mitte September das Trainerteam des Sportvereins Weißblau-Allianz München e.V. verstärken und allen Mitgliedern des SV auf dem Campus in Unterföhring einen neuen Sportkurs anbieten. Wir möchten die Gelegenheit nutzen, sowohl ihn als auch den Kurs kurz vorzustellen.



### Lieber Michael, kannst du uns kurz etwas zu dir sagen?

Ich beziehe die Frage mal auf die Rolle Yogalehrer und wie ich dazu gekommen bin. Von Kindheit an war ich sportlich immer sehr aktiv. Von Fußball und Tennis über Kampfsport, Mountainbiking und Free Climbing bis hin zum Marathon habe ich fast nichts ausgelassen. Das hat mir immer viel Spaß gemacht, aber ich war auch immer im Wettkampf, im Vergleich mit anderen oder mir selbst. Und wie man so schön sagt: Der Vergleich ist der Beginn der Unzufriedenheit.

Beim Yoga habe ich ein völlig anderes Erleben: Ich bin wie ich bin, es geht so weit, wie es heute bei mir eben geht, ein Vergleich mit gestern oder anderen ist völlig belanglos. Mein ganzer Körper ist aktiv, ich erfahre ihn und mich dabei ganz bewusst, und ich gehe mit mehr Energie aus der Yogapraxis raus, als ich reingegangen bin. Die positive Wirkung auf mich hat mich dazu veranlasst, tiefer in den Yoga einzutauchen, und so habe ich 2018 meine Ausbildung als Namasté-Yoga-Instructor absolviert.

**Nachdem wir dich nun etwas näher kennengelernt haben, wäre es schön, wenn du uns etwas zum Kurs erzählen kannst. Gibt es einen Unterschied zu anderen Yogastunden?**

### Was genau ist Free Flowing Yoga?

Mit jedem Yogalehrer machst du ein anderes Yoga. Der eine ist auch nicht besser oder schlechter als der andere. Entscheidend ist nur, ob es sich für dich stimmig anfühlt.

Free Flowing Yoga beinhaltet erst einmal „free“, also weg von dogmatischen Vorgaben irgendeiner Yogarichtung, egal ob diese Ashtanga, Jivamukti oder Vinyasa heißt. Ich möchte ganzheitlich und frei agieren. „Flowing“, weil ich versuche, im Fluss zu bleiben, nach Möglichkeit im Atemfluss. Dazu gehören

auch fließende Abfolgen von Körperhaltungen (Asanas), um möglichst konzentriert bei sich bleiben zu können und um mit der Asana-Praxis auch etwas vom „Yoga“ zu spüren, der Verbindung von Körper, Geist und Seele.

**Das klingt interessant. Wer darf denn alles mitmachen, und für wen ist es besonders geeignet?**

Mitmachen darf jeder, egal ob Fortgeschrittene/r oder Yoga-Anfänger/in (auch ich komme nicht in den Spagat). Besonders geeignet ist Free Flowing Yoga für diejenigen, die sich bewusst vom täglichen Büro- und Alltagsstress entspannen und sich gleichzeitig körperlich ganzheitlich betätigen wollen. Ebenso ist Free Flowing Yoga sehr geeignet zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen, die zu unterschiedlichsten Beschwerden im Rücken- oder Schulter- und Nackenbereich führen können.

**Wann und wo wird der Kurs genau stattfinden?**

Am Campus Unterföhring, Haus 2, Raum UX U2 103, ab dem 17.09.2019 jeden Dienstag von 17:30 bis 18:30 Uhr.

**Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, uns in aller Kürze dich und den Kurs vorzustellen. Hast du noch eine persönliche Anmerkung oder einen Wunsch?**

Ich freu mich darauf, mit euch Yoga zu machen. Einfach vorbeikommen und drauf einlassen.

„Practice, practice, practice ... and all is coming“ (Sri K. Pattabhi Jois)

Wir würden uns freuen, wenn viele vorbeischaun und mitmachen. Falls du noch nicht Mitglied im Sportverein Weißblau-Allianz München e.V. bist, ist dies ein guter Grund, dem Verein beizutreten. Die weiteren Sportkurse auf dem Campus und der Anlage an der Osterwaldstraße findest du auf unserer Webseite und im IND.

Wir wünschen dir und allen Teilnehmern einen guten Start.

Namasté

---

© Allianz 2000-2019. Alle Rechte vorbehalten.

Jede Verwertung, insbesondere die Vervielfältigung, bedarf der vorherigen Zustimmung der Allianz SE.