

Liebe LeserInnen

Sie möchten mehr erfahren.

Über den Singular 1005 aus dem Weinjahr 2016 oder die Stichworte, die Sie beim Lesen vielleicht auf irgendeine Art und Weise berührt haben?

Mit den Stichworten möchte ich eine Vielfalt von Erfahrungen und Gedanken zum Ausdruck bringen, die ich mit dem Experiment und in den letzten zwanzig Jahren als Yogalehrerin gemacht habe. Ich meine damit die Lebenskunst Yoga, mehr als zweitausend Jahre alt, noch immer absolut zeitgemäss, kein bisschen in die Jahre gekommen und gefragter denn je. Weshalb?

Die meisten Menschen beginnen mit Yoga, weil sie sich von der Bewegung und den Körperhaltungen angesprochen fühlen. Sie versprechen Leichtigkeit, Stabilität und Entspannung, indem sie Körper, Geist und Atem harmonisieren. Viele machen früher oder später in der Yogapraxis die Entdeckung, dass sich hinter der Entspannung und den Flows noch viel mehr verbirgt. Auch wenn dieser Aspekt für die Gesundheit von grosser Bedeutung sein kann, beschreibt die Yoga-philosophie letztendlich den Weg in die Freiheit. Sie lehrt uns, in Meditation stiller Beobachter unserer Gedankenwelt zu werden, um klar zu erkennen, frei zu entscheiden und zufrieden zu leben. Vielleicht ist Yoga deshalb so aktuell - denn erstens kommt es anders und zweitens als man denkt.

So wie im Weinjahr 2016, als die Vegetation schon früh mit ersten Trieben auf den ausgesprochen milden Winter reagierte und die Frühlingstage danach wieder kühl wurden. Zeitweise sogar frostig kalt, wie sich in einer Nacht Ende April an den beträchtlichen Folgeschäden zeigte. Anhaltender Regen löste danach bis Ende Juni grosse Besorgnis aus. Die Kirschessigfliege jedoch fühlte sich in diesem Klima besonders wohl, vermehrte sich rasch und bedrohte damit die Traubenbeeren erneut. Endlich zog der Sommer übers Land und brachte die langersehnten heissen Tage und damit die Trockenheit. Es blieb bis im September aussergewöhnlich warm und schlussendlich segnete ein goldener Herbst mit langen, sonnigen Tagen die eher spärliche Ernte. Wir trafen uns erst spät Ende Oktober im Rebberg und füllten die Kisten mit reifen, süssen Trauben.

Noch immer neugierig auf die Stichworte, liebe LeserInnen?

2016 - Es war ein arbeitsintensives Ausnahmejahr und die Wetterkapriolen prägten diesen Weinjahrgang naturgemäss.

GENIESSEN - Und frei sein. Die Meditation ist ein Mittel, um uns dahin zu entwickeln, wo wir sein möchten. Wir lernen in der Meditation Fähigkeiten zu entwickeln und die innere Unruhe zu überwinden. Daher sollten wir die Fähigkeit entwickeln, mit allen Sinnen zu geniessen.

MIT MENSCHEN - Weil man eine Magnum Singular 1005 dann zelebriert, wenn man in Gesellschaft ist, freundschaftlich, familiär, verbunden, herzlich.

IN ALLER RUHE - I n a l l e r R u h e .

NATUR - Was steckt nicht alles in einem herrlichen Tropfen frischer Natur! Wir sind dankbar für all das Wunderbare, Heilsame, Wohltuende und Nährende, was sie für uns vorgesehen hat. Auch wenn wir zurzeit die andere Seite des grossen Ganzen erfahren, weltweit herausgefordert werden umzudenken, lernen wir doch gerade jetzt, mit Rücksichtnahme und Achtsamkeit nicht alles als Selbstverständlichkeit zu erachten. Denn erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Manchmal jedenfalls.

ERLEBEN - Bleiben wir neugierig: Wie Sie, liebe LeserInnen, erleben wir den Augenblick ganz bewusst und verlernen auch das Staunen nicht.

PUR - Rein und klar - die Essenz des Singular 1005.

In diesem Sinne herzlichen Dank für Ihre Offenheit.

Sandra

YOGASandraDosé

Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Zert. Yogatherapeutin iih

www.yogasandradose.ch