



CHE

n@diezeitschrift.at

Anmelden

Home Stadtleben Läden Thema Menschen Anderswo Kolumnen
Veranstaltungen

Startseite

Freitag, 26. September 2014 - 8:00

„YOGA FÖRDERT DIE KREATIVITÄT“



Bild: Simon Zechany

Schreibtrainerin und Yogalehrerin Eva Karel lehrt, wie man mit bewusster Bewegung produktives Fabulieren fördern kann.

von [Alexandra Gruber](#)

Teilen:



Newsletter

Email Address

ABSCHICKEN

Gewinnspiel

Bis zum 27. Oktober 2014 verlosen wir wunderbare Preise: dreimal zwei Eintrittskarten für schöne Kinoabende im Admiralkino, zweimal je einen Gutschein für Erotisch Reisen im Wert von je 65 Euro und die neue CD "hearad" von HMBC:

[Mitspielen](#)

Updates



[Die „liebe Domina“ kommt nach Wien und Gmunden](#) Zwei Lesungen von

Contessa Juliette im Herbst.



[Leo "Bud" Welch - Kickstarterkampagne erfolgreich](#) Wolfgang



[Dossier.at gewinnt den](#)

[2014](#) Aus dreißig Einreichungen wurden von einer achtköpfigen Jury die

Mehrere Frauen sitzen oder liegen auf roten Yogamatten und schreiben ohne Pause, während der Sand durch eine Sanduhr rieselt.

Bild: Simon Zechany

obere Glaskolben leer ist. Nach dem zehnmütigen Freischreiben sitzen alle im Schneidersitz und massieren ihre Gesichter. Dann ein paar Streckübungen und Sonnengrüße, die Aufwärmübung der Yogis.

Yogalehrerin Eva Karel gibt ruhig ihre Anweisungen und zeigt alle Stellungen vor: *Aufschauender Hund*. *Herabschauender Hund*. *Der Krieger*. Die Übungen sind einfach, denn es geht hier nicht um sportliche

Bewegungen die Kreativität in Schwung bringen.

Nach der geführten Yogastunde werden die Laptops oder Notizbücher für zwei Stunden ausgepackt. Jeder schreibt still vor sich hin, arbeitet alleine an seinem eigenen Projekt. Gesprochen wird erst wieder bei der

Disziplin und Struktur. In diesem Rahmen funktioniert das aber gut für mich," sagt eine Teilnehmerin.

YOGA LÜFTET DAS HIRN AUS

besser auf meine Projekte konzentrieren. Dadurch wird die Kreativität befeuert. Diese aufmerksame Art der Bewegung steigert beim Schreiben oder Malen die Produktivität unglaublich," sagt Eva Karel. Seit vier Jahren bietet sie diese Kombination aus Schreiben und Yoga unter dem Titel *Schreibcafe* im *writers'studio* in Wien-Alsergrund an. Eigentlich wollte Karel ja buddhistische Nonne werden. Dann hat die gebürtige Niederösterreicherin doch lieber studiert, wurde zweifache Mutter, Malerin, Schreibtrainerin, Bloggerin und eben Yogalehrerin.

SCHREIBYOGA IST AUCH FÜR UNSPORTLICHE GEEIGNET

FACTBOX

Schreibcafe: Jeden letzten Donnerstag im Monat im *writers'studio*, Pramergasse 21, 1090 Wien.

9 – 12 Uhr (Einlass ab 8.45 Uhr)

Pro Termin 25 € bar, 5er-Block 100 €.

diesjährigen Preisträger ausgewählt.

Weitere Updates...

Kolumnen



Ballgemein: Ohne Worte - Wozu braucht man eine gesungene Hymne wirklich? Um damit Politik zu machen? Nein. In Wahrheit ist sie hauptsächlich dazu da, im Stadion gegrölt zu werden. Von großen und kleinen Söhnen und Töchtern.



Pallawatsch: Alte Gewohnheiten - Marcelina hat ein Problem. Helmut will es lösen. Aber seine Wohnung ist nicht aufgeräumt.



Der Schachmann: Schwanzvergleich - Frauen tun es selten. Und Schachspieler tun es ständig: Schauen, wer den größten hat.



Der Trinker: Liebes'g'schichten - Polyamorie ist mitunter ganz schön gefährlich. Zerstört der Pianischt mal die heilige Ordnung der Teppichfransen, dann droht ihm der Franschnkompl.

Beliebteste Artikel



Leihen statt kaufen, Vertrauen statt Verträge
Im Leila kann man Gegenstände ausleihen oder zum Verborgenen vorbeibringen. Die erfolgreiche Idee stammt aus Berlin und wird nun in Wien übernommen...

„Ich bin eine liebe Domina“

Für Absolventen eines Seminar im *writers´studio*: € 15,- bar.

[Eva Karels Blog: move your ass and your mind will follow](#)

„Durch Yoga bin ich viel präsenter und kann mich besser dem Schreiben oder dem Malen widmen. Meine Formulierungen werden dadurch schöner, blumiger,“ erzählt Karel. Yoga übt sie bereits seit 14 Jahren aus, 2010 schloss sie eine Schreibtrainer-Ausbildung ab.

„Ich bin völlig ins Schreiben reingekippt. Während den Seminaren haben wir zwischendurch immer wieder Yogaübungen gemacht. Dadurch kam ich auf die Idee mit dem *Schreibcafe*.“ Viele Sachen würden ihr gar nicht einfallen, wenn sie immer nur so durch den Alltag trotten würde.

Auch eher ungelinkige Schreiberlinge dürfen sich zur ihr ins *Schreibcafe* trauen. „Ich passe das Unterrichtsniveau an die Teilnehmer an. Ich sehe nach dem ersten Sonnengruß, wie beweglich die Leute sind. Und je nachdem schüttele ich ein Programm aus dem Ärmel.“

WEITERE ARTIKEL:



**Literaturwettbewerb
„Was tut eine
Schloss-Schreiberin,
Frau Woska?“**



**Meditation Achtsam
von Siebenhirten bis
Floridsdorf**



Einst war sie eine Ikone der Wiener S/M-Szene. Jetzt hat Contessa Juliette, Herrin im Ruhestand, ihre Memoiren veröffentlicht. In ihrem Buch geht...



[„Cannabis wird als](#)

Der Allgemeinmediziner Kurt Blaas kennt sich mit der heilenden Wirkung von Cannabis aus. Patienten aus ganz Österreich reisen an, um sich von ihm...

Redaktionsblog



24. Juli 2014 - 14:34

Alexandra Gruber

[Was Leser wollen](#)



5. Januar 2014 - 21:18

Alexandra Gruber

[Google, der Trinker
und die Iren](#)



5. Dezember 2013 -
17:25

Alexandra Gruber

[Die Frage](#)

Veranstaltungen

01.10.2014 - 19:00 bis 21:00

**Lesung: Gerhard Loibelsberger liest
aus "Todeswalzer"**

Lhotzkys Literaturbuffet, Wien.

[Details...](#)

01.10.2014 - 19:00

**Buchpräsentation: Erstpräsentation -
In dunklen Gegenden**

Literaturhaus Wien, Wien. [Details...](#)

02.10.2014 - 19:00 bis 30.11.2014 -
18:00

**Vernissage, Ausstellung: Vjekoslav
Borić EROTICON... Malerei &**

Yoga-Event Tausend „Ommms“ im Augarten



Wien-Spaziergang Als Reisender in der Heimatstadt

Liebe Leserinnen und Leser, wir sind ein junges Medium und versuchen, Ihnen aktuelle Berichte und spannende Themen zu bieten. Leider bleibt uns momentan keine Zeit, auch noch eine Kommentarfunktion zu betreuen. Wir freuen uns aber über E-Mails an die redaktion@diezeitschrift.at oder über Feedback per [Formular](#).

Zeichnungen

Xi CAFE & BAR, Wien. [Details...](#)

02.10.2014 - 20:00 bis 21:30

**Lesung: Literatur im Ground Xiro
Andrea PIERUS und Michael POLLAN**

Xi CAFE & BAR, Wien. [Details...](#)

03.10.2014 - 19:00 bis 12.10.2014 -
23:45

**Vorträge, Workshops, Filme:
Internationales Festival für urbane
Erkundungen**

je nach Veranstaltung, Wien.

[Details...](#)

[Weitere Veranstaltungen...](#)

[Veranstaltung gratis einreichen](#)

AnanDao Yoga&TaiChi Wien

anandao.eu

Get Inspired -

Fitness, Gelassenheit geistige

Stille - 1.11. WIEN buchen

Neuester Inhalt

Über uns

Befreundete Seiten

E-Mail an die Redaktion

Veranstaltung einreichen

Impressum

Kooperationen, Werbung und Mediadaten

