

Vom Ironman Finisher zum passionierten Yoga-Lehrer

Alfons Maier geht den Yoga-Weg mit Überzeugung und setzt bei der Ausbildung seiner Schüler auf Haltungsprezision und Bewegungsqualität. Männer-Yoga ist eine seiner Spezialitäten.

Kindliche Faszination für die unglaublichen Fähigkeiten indischer Yogis, eine jahrelange erfolgreiche Karriere als Sportlehrer und Leistungssportler bis hin zum Ironman Hawaii Finisher ... dann ein schwerer Unfall. 2010 war das Jahr, in dem sich das Leben des gebürtigen Berchtesgadeners Alfons Maier grundlegend änderte. "Neue Wege gehen" – das hieß nach einer Auszeit für den beruflichen wie sportlichen "Machertyp" ab 2012: den Yoga-Weg beschreiten. Immer noch sportlicher Perfektionist, suchte sich Maier die besten Yoga-Lehrer, um sich die Essenz und die Facetten der yogischen Lebens- und Gesundheitsphilosophie von der Pike auf für sich selbst zu erschließen. 2014 fühlte der Wahl-Regensburger sich gut genug ausgebildet, um selbst zum Yoga-Lehrer zu werden. Sein Credo: Ein guter Yoga-Weg braucht ein qualitativ solides Fundament. Yoga bei

Alfons Maier ist ganzheitlich, zielgruppenspezifisch und vielfältig. Seine Männer-Yogagruppen sind ihm genauso eine Herzensangelegenheit wie mit konsequenter Übungsprezision schon bei Anfängern ohne Vorkenntnisse eine gesunde Basis für ihren individuellen Yoga-Weg zu legen. Am Ende ist das Ziel die Balance von Körper, Geist und Seele. Seit Mai 2017 ist Alfons Maier zertifizierter AYA RYT 500 Teacher, das heißt, er darf weltweit Yogalehrerinnen und Yogalehrer ausbilden und zertifizieren. Anfänger und Fortgeschrittene, Männer und Frauen, Sportbegeisterte und alle, die sich für den lebensphilosophischen Teil von Yoga interessieren, sind bei Maier gut aufgehoben. Das Zertifikat "Yoga als Prävention und Therapie" befähigt ihn außerdem, Yoga-Reihen für Menschen mit physiologischen Einschränkungen oder chronischen Beschwerden anzubieten.



Den "herabschauenden Hund" kennen auch Nicht-Yogis. Bewegungsqualität und Haltungsprezision sind schon im Anfängerstadium die Basis für einen gesunden Yoga-Weg. Foto: privat



Yoga für Fortgeschrittene: Balance von Körper, Geist und Seele ist das langfristige Ziel in der Yoga-Lehre des ehemaligen Leistungssportlers Alfons Maier. Foto: privat



Mehr als nur "Turnen auf der Matte"-Alfons Maier versteht sein Yoga ganz klar als Tor zu einem ganzheitlichen Lebensweg.

Foto: privat



Foto: Christoph Wacker

Alfons Maier • Yoga Lehrer alfons.maier@gmx.net 0941 200 529 65

Thannsteinweg 4 93049 Regensburg www.alfonsmajer.de