

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Michael Steinroetter incontra i giovani al Parco Margorabbia

Andrea Camurani · Monday, May 18th, 2015

**Appuntamento da non perdere Sabato 23 Maggio 2015 al Parco Margorabbia**, Luino. Alle ore 14:30, lo yogi Michael Steinroetter di “LuinoYoga” terrà una lezione di yoga per ragazzi fra gli 8 e 16 anni.

Mentre per l'età adulta lo **yoga** è ormai una disciplina seguita da migliaia di persone, lo yoga per ragazzi non si è ancora pienamente affermato. Ma nella fascia d'età fra gli 8 e 16 anni, dove l'individuo compie un intenso sviluppo sia del corpo fisico sia della mente, e dove la personalità si va formando e consolidando, la pratica dello yoga può diventare un punto di riferimento sostenendo questa fase non sempre facile.

Infatti, lo yoga **porta a conoscere il proprio corpo** fisico tramite il controllo dello stesso durante gli asana, porta a calmare ed osservare la propria mente durante la meditazione, lo yoga nidra, facilita il rilassamento con il controllo attivo della respirazione, il pranayama.

L'accrescersi della consapevolezza del proprio **corpo e della propria mente rimette** entrambi nella giusta relazione, attenuando squilibri che spesso portano a momenti di sentita inadeguatezza, svalutazione del sé nei confronti degli altri ma soprattutto nei confronti di sé stessi. La sfera emozionale viene irrobustita e le difficoltà nell'affrontare stati emotivi mutevoli possono essere superate ancorandosi alla certezza di poter padroneggiare sia il corpo che la mente.

Michael, di origine tedesca, dopo la maturità e sulle orme del padre, si laurea in ingegneria, seguendo un percorso tecnico – scientifico. Ma le sue aspirazioni sono altre. Durante gli studi, **ha dei contatti con l'Antroposofia di Rudolf Steiner** e, dopo una parentesi di vita a Milano e in Baviera, il trasferimento a Luino, dove attualmente vive e lavora. E' qui che entra in contatto con persone del mondo dello Shiatsu, della Riflessologia ed infine con Mariam Ruth Schmidt, Maestra di Yoga.

**Dopo decenni di vita impegnativa come dirigente, Michael inizia la pratica dello Yoga** che cambierà per sempre il suo modo di vedere il mondo, ed è qui che sperimenta lo Yoga come esercizio di “controllo delle onde pensiero della mente, acquietamento dei movimenti della mente.”

**Ciò che propone Steinroetter**, che oggi insegna Yoga dopo aver conseguito l'abilitazione all'insegnamento con Silvia Romani e Max Gandossi e aver approfondito gli studi con Ateeka, Selene Calloni e Shana Meyerson, è una via per fermare i “movimenti della mente” che procurano irrequietezza ed ansia.

I prerequisiti per partecipare alla lezione di Yoga sono minimi: abiti comodi, stomaco vuoto, essere scalzi, un tappetino e il desiderio di riscoprire il proprio corpo fisico e la natura della propria mente.

Per informazioni è possibile mandare una mail all'indirizzo: [info@luinoyoga.it](mailto:info@luinoyoga.it), o telefonare ai numeri: 347 140 3872 – 366 46 97 221.

This entry was posted on Monday, May 18th, 2015 at 5:11 pm and is filed under [Tempo libero](#)  
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.