

JAMES – YOGA MEISTER MIT LEIB UND SEELE

Er gehört zum Somatheeram, wie die Palmen und das Meeresrauschen. James ist seit 12 Jahren Yoga Meister im Somatheeram Ayurvedic Health Resort und erfreut sich unheimlicher Beliebtheit bei unseren Gästen. Unter anderem, weil er durch sein Wesen die Ruhe selbst ausstrahlt. Letztes Jahr hätte er beruflich fast einen anderen Weg eingeschlagen.

Trotz seines großen Interesses für Yoga, absolvierte James Varghese erst einmal ein Betriebswirtschaftsstudium, realisierte allerdings schnell, dass Yoga seine einzig wahre Passion ist. Er erlangte seine staatliche Zertifizierung für Yoga Techniken, ganzheitliche Gesundheitskonzepte und Stress Management und legte seine zukünftige Karriere danach aus. 2013 belegte er sogar den zweiten Platz der südindischen Yogasana Meisterschaft und erlangte dadurch Bekanntheit in ganz Kerala.

Der mittlerweile 68-jährige James unterrichtet kleine Gruppen, als auch Einzelpersonen im traditionellen Hatha Yoga. 2014 mussten wir für einige Monate auf ihn verzichten, weil James sich ehrenamtlich als Leiter beim Aufbau eines Altenheims engagierte. In diesem Rahmen leistete er echte Pionierarbeit, da Altenheime in Indien alles andere als üblich sind. Seine Leidenschaft für Yoga ließ ihn jedoch nicht los und er kehrte in die offenen Arme der Somatheeram-Familie zurück.

In seinen 46 Jahren Yogaerfahrung, hat er eine ganz besondere Yoga Pose für sich entdeckt: Bei der Savasana Pose legt man sich auf den Rücken, die Handflächen zeigen nach oben und man entspannt einfach nur und sammelt sich. Diese Übung löst sowohl mentale als auch körperliche Verspannungen, sagt James. So entspannend kann Yoga sein!



TEN TIMES AWARDED AS
“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“

BY THE GOVERNMENT OF KERALA



SOMATHEERAM **AYURVEDIC HEALTH RESORT**

