

Yoga

✘ **Was ist Yoga?** Noch vor ein paar Jahren, wusste kaum jemand etwas mit dem Begriff Yoga anzufangen. Man unterstellte das Talent der Körperakrobatik nur wenigen Auserwählten. Doch inzwischen ist Yoga zu einem echten Hype avanciert. Der körperliche Aspekt ist auch nur einer, neben zahlreichen Vorteilen dieser.... , ja eben nicht nur Bewegungsart, sondern vielleicht sogar schon Lebensart. Wir von Naturfreunden haben das schon lange erkannt. Yoga bei den Naturfreunden Zum einen natürlich an den fein abgestimmten Bewegungsabläufen, die den ganzen Körper auf sanfte Art dehnen, strecken und stärken. Gerade heute, wo wir alle (egal ob alt oder jung) viel zu viel sitzen, ist diese Art der Bewegung für unseren Rücken absolut gesundheitsfördernd. Zum anderen liegt ein weiterer Fokus auf der Achtsamkeit, die während dieser Übungen geschult und vertieft wird. Denn auch dieser Tatsache müssen wir ins Auge schauen: Wir sind heutzutage viel Input ausgeliefert, ständig und überall erreichbar und stehen somit natürlich in gewisser Form, ständig unter Strom. Und genau dem wirken wir entgegen. Wir entschleunigen und reduzieren, indem wir uns auf das Wesentliche konzentrieren. So finden wir nicht nur den Weg zu uns selber, sondern vor allem auch raus aus dem Hamsterrad des Alltags, dafür aber zurück in die Ruhe. Das schöne ist, das passiert auf ganz natürliche Art durch die Verbindung von Atem und Bewegung. Die dann wohlverdiente Endentspannung einer jeden Yogastunde ist der krönende Abschluss des ganzheitlichen Wohlfühlprogramms. Ziel Denn mal ehrlich, ist das wichtigste nicht, dass wir uns wohlfühlen in unserer Haut? Dann kann uns weder Krankheit, noch Stress noch anderes wirklich aus der Bahn werfen. Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern eben noch ein bisschen mehr! Voraussetzung hierfür ist aber, dass man sich Zeit für sich nimmt. Und ganz nebenbei trainierst du deinen Körper und kannst ihn dadurch bei all deinen anderen Aktivitäten optimal unterstützen. Sich Zeit nehmen, tun alle Teilnehmer der jeweiligen Yogagruppe sehr gerne, wie ich immer wieder höre und auch live mitbekomme. Besonders nach den Ferien oder Sommerpause ist die Freude immer sehr groß, wenn die Gruppe wieder aufeinander trifft. In meinen Stunden steht Wahrnehmen und Wohlfühlen im Vordergrund. Leistungsdruck und Anspannung dürfen weichen. Yoga bedeutet übersetzt: anbinden - verbinden. Und so sind auch unsere Gruppen. Wir sind ein kleiner Kreis von a max. 10 Leuten. Alter, Können, Gelenkigkeit spielen keine Rolle. Was bei uns aber groß geschrieben wird, ist der Spaß an der Sache! Darum geht es bei uns auch immer recht lustig zu.... aber Lachen ist ja eh das schönste und gesündeste der Welt ;-) Die Kurse finden jeden Mittwoch von September bis Juni jeweils eine Stunde um 17.30 h und 18.30 h statt. Die einzelnen Blöcke gestalten sich unterschiedlich lang, da sie immer von Ferien zu Ferien gehen. Natürlich ist jeder neugierige zum Schnuppern herzlich willkommen. Um vorherige Anmeldung unter y.maisch@gmx.de oder 0178/5664224 wird gebeten. Das gewisse Extra Und wer richtig ambitioniert ist, hat die Möglichkeit in der anschließenden Privatstunde um 19.30 h seinen Körper noch mehr zum Schwitzen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Kurz zu meiner Person Ich bin zertifizierte Entspannungstrainerin und international ausgebildete Yogalehrerin (RYT). Ich liebe es Menschen mit meiner Arbeit zu berühren und zu begeistern. Seit 17 Jahren bin ich Mitglied bei den Naturfreunden, dreifache Mutter, begeisterte Radfahrerin, ein Naturfreak und vor allem Bergliebhaberin. Man sagt ich sei eine Frohnatur, ein Energiebündel, sehr intuitiv und kreativ, aber manchmal auch ein bisschen verplant. Also auf geht´s. Ich freu mich auf dich.



