

Yoga - eine indische Bewegungskunst

Yoga ist eine mehrere tausend Jahre alte indische Bewegungskunst, die zugleich Körper, Atem und Geist anspricht. Der im Westen bekannteste Übungsweg des Hatha-Yoga entwickelte sich ab 800 n. Chr.. Durch die Verbindung von äußerer und innerer Körperbewegung, Atem und Konzentration in den Yogahaltungen (Asanas) werden aufbauende und heilende Kräfte geweckt. Schritt für Schritt entwickelt sich bei den Üben die Fähigkeit im inneren Gleichgewicht zu bleiben. Zugleich werden das Gespür für den Einklang mit sich und die eigene Mitte gestärkt.

Yoga – ein Weg für mich?

Die Erfahrungen zeigen: Wer den Yogaweg beschreitet, bei dem entwickeln sich die Fähigkeiten negativen Stress abzubauen, der lebt bewusster und wird gesünder, belastbarer und ausgeglichener.

Wer seinen Organismus stärken und seine körperliche und geistige Beweglichkeit erweitern will, wer Krankheiten vorbeugen möchte und sich wünscht, mehr innere Ruhe zu finden oder einen Weg sucht, um auch im Alter beweglich zu bleiben, dem können Yoga -Übungen helfen. Die Übungsreihen sind mit Geduld und Ausdauer leicht erlernbar und lassen sich nach einer ersten Trainingsphase auch außerhalb der Übungsabende praktizieren. Besondere sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Welcher Yoga – Übungsweg wird praktiziert?

Im Yoga-Kurs wird die innere und äußere Wahrnehmung von Körperprozessen und Atem geschult und verbessert. Basis bilden die Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga. Durch das Zusammenspiel von körperlicher Bewegung, Atem und gesammeltem Geist kommt es zu einer ganzheitlichen Wirkungsweise, die Muskeln stärkt, den Bewegungsapparat und die inneren Organe harmonisiert, den Kreislauf anregt, das Nervensystem beruhigt und die Atmung verbessert. Geübt wird in einer freundlichen und wertfreien Atmosphäre. Ergänzend und kursbegleitend werden Einzelübungen aus anderen asiatischen Bewegungskünsten und Methoden der Achtsamkeitsmeditation vermittelt.

Was ist mitzubringen?

Eine eventuell zwei Wolldecken, falls vorhanden ein Sitzkissen, bequeme Kleidung, rutschfeste, warme Socken oder Gymnastikschuhe und vor allem Freude am Ausprobieren der eigenen körperlichen Beweglichkeit.

Wo wird geübt und wer leitet an?

Die Yoga-Kurse finden jeweils am Donnerstag von 18.00 bis 19.30 Uhr und von 19.45 bis 21.15 Uhr im Dojo des SV-Curslack-Neuengamme in der Zentralschule Curslack-Neuengamme statt. Kursleiter Klaus Fischer unterrichtet seit 2000 und arbeitet auf der Grundlage langjähriger Erfahrung in Yoga, Achtsamkeitsmeditation und Qi-Gong.



Ob eine Sache gelingt, erfährst du nicht, wenn du darüber nachdenkst, sondern wenn du es ausprobierst.