

Trainingsort:

Dojo (Anbau Halle 2)
Zentralschule Curslack-Neuengamme
Gramkowweg 1,
21039 Hamburg

Übungszeiten:

Kurs A: Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr
Kurs B: Donnerstag 19.45 – 21.45 Uhr
(in den Schulferien nach Absprache)

Kursgebühr:

Einmalige Aufnahmegebühr: 5,00 €

Jährliche Beiträge:

Jugendliche/Studenten/Wehr-
pflichtige/Zivildienstleistende: 78,00 €
Erwachsene: 126,00 €
Familien: 258,00 €
(Zahlungsweise vierteljährlich)

Mattengeld pro Person: 30,00 €

**Ansprechpartner für
weitere Informationen:**

Klaus Fischer
Tel.: 040 / 721 68 51
e-mail: klaus_fischer@hamburg.de

**SV – Spielverein Curslack-
Neuengamme von 1919 e.V.**

**Neuengammer Hausdeich 260
21039 Hamburg**

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle



**Mittwoch
14.00 bis 18.00 Uhr**

Geschäftsstelle

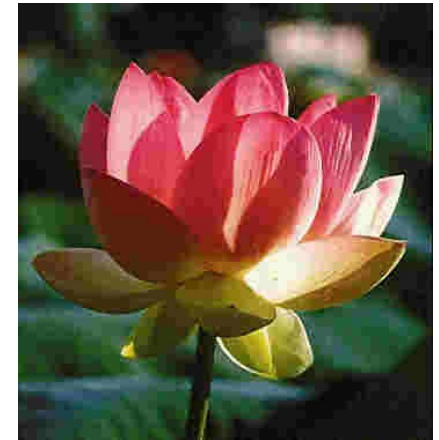
Telefon: 723 13 63

Internet: www.svcn.de

e-mail: info@svcn.de

Fax-Nr. : 723 44 84

Yoga



**SVCN-Spielverein
Curslack- Neuengamme
von 1919 e.V.**





Ob eine Sache gelingt und gut für dich ist, erfährst du nicht, wenn du nur darüber nachdenkst, sondern erst, wenn du im Ausprobieren die Wirkung erlebst und dabei deine eigenen Erfahrungen im stetigen Üben sammelst.



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 einiger 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?

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.