



Yoga-Kurs

Der SSKV bietet demnächst ein Yoga-Kurs für Senioren an.

Was kann Yoga bewirken?

Durch entspannende Übungen kann mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag erreicht werden. Manche Rückenbeschwerden nehmen ab oder Beweglichkeitseinschränkungen verbessern sich.

Was wird in den Yoga-Stunden gemacht?

Das Übungssystem des Yoga beruht im Wesentlichen auf drei Säulen:

- den Körperübungen (Asana)
- den besonderen Atemtechniken (Pranayama)
- und der Meditation.

In den Yoga-Stunden werden einfache und Rücken gerechte Körperübungen angeboten. Das Verbiegen des Körpers in anspruchsvollen, komplizierten Haltungen ist nicht Bestandteil der Übungen. Somit sind die Körperübungen für jeden Menschen egal ob alt oder jung, ob sportlich oder unsportlich ausführbar. Die Übungen kräftigen und bewegen alle Muskelgruppen. Das stärkt die Gesundheit.

Die Körperübungen werden sanft und im Rhythmus des Atems ausgeführt. Jede Bewegung wird mit großer Aufmerksamkeit und im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Das löst Verspannungen und beruhigt die Nerven. Damit kommt der Geist zur Ruhe und es stellt sich ein Gefühl der Gelassenheit ein. Spezielle Atemübungen führen zu Momenten der inneren Ruhe.

Seit 20 Jahren praktiziere ich Yoga. Meine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin habe ich beim Berliner Yoga Zentrum wahrgenommen. Als Berufsabschluss bin ich nach den Richtlinien des Bundes deutscher YogalehrerInnen geprüft worden.

Angelika Lorenz (Yogalehrerin BDY/EYU)