

Yoga

Yoga ist eine seit Jahrtausende überlieferte Lebensweise, die dazu dient Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Yoga weist uns den Weg von Leiden zu der Freiheit fest in uns zu verweilen und Ruhe und Klarheit zu gewinnen.

In der heutigen Zeit, in der viel Leistungsdruck herrscht und in der wir durch soziale Medien und Multi Tasking ständig gehetzt und einer Informationsflut ausgesetzt sind, nehmen wir uns, unsere Gedanken und Bedürfnisse oft selbst nicht mehr richtig wahr. Dies kann zu einer Vielzahl von Leiden führen. Diese Leiden können körperliche Leiden sein (Verspannungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen...), aber auch mentale (Stress, ständiges Gedankenkreisen, Unkonzentriertheit...) oder emotionale (depressive Verstimmungen, unkontrollierte Wut, Unausgeglichenheit...) und gehen in der ganzheitlichen Yogaphilosophie von unseren persönlichen Leiden über die Leiden in Interaktion mit unserem Umfeld (Streit, Missverständnisse, Neid...) bis hin zum weltlichen Leiden.

In einer ganzheitlichen Yogastunde finden wir über Pranyama (Atemübungen), Asanas (Körperübungen), Meditation (Übungen für den Geist) und Entspannung zu innerem Gleichgewicht. Wir lernen uns selbst und unserm Umfeld mit mehr Achtsamkeit zu begegnen, mit unserer Energie zu haushalten und kräftigen unseren Körper.

Dabei geht es nicht um die perfekte Pose, mit der wir auf Instagram 1000 Likes erzielen können, sondern um den wahrhaftigen, ehrlichen Umgang mit uns selbst. Ein Grundsatz von Sri T.K.V. Desikachar ist es, sich nicht den Übungen anzupassen, sondern die Übungen an die eigenen Gegebenheiten anzupassen. Wir bleiben ganz bei uns selbst und sehen, was heute bei uns geht, egal was links und rechts auf der Nachbarmatte passiert.

VinyasafLOW - sanft

VinyasafLOW ist ein dynamischer Yogastil, in dem wir im Rhythmus unseres eigenen Atems fließend Körperübungen harmonisch verbinden. Dies kann auf ganz sanfte Weise geschehen, aber auch auf fordernder Weise. Hierbei wird der Kreislauf angeregt, die Muskeln gestärkt, aber auch unsere Konzentration und Achtsamkeit vermehrt. Vinyasa Yoga ist Meditation in der Bewegung und so kommen wir wirklich im „Hier und Jetzt“ bei uns an.

Vinyasaflow - kraftvoll und sonnig

Vinyasaflow - kraftvoll und sonnig ist durch seinen dynamischen Stil kreislaufanregend, wirkt kräftigend und ist sehr energiereich. Im Fluss des Atems werden verschiedene Yogahaltungen (Asanas) aneinandergereiht. Um zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen führen viele Wege und jeder Mensch braucht etwas anderes. In dieser Stunde finden wir den Weg zu Klarheit und Ruhe über eine sehr körperbetonte Praxis, in der wir zunächst viel Energie aufwenden um schließlich loslassen zu können.

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver Yogastil. Hier wird eine Asana (Körperübung) über einen längeren Zeitraum (2-5 min) gehalten während der Atem frei fließt und wir mehr und mehr versuchen in die Übung hinein zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und Spannungen zu lösen. Unter Einbeziehung der Knochen und Gelenke geht es um Dehnungen bis in die tiefen Strukturen unseres Körpers (den Faszien), die bei einem dynamischen Yogastil oft nicht erreicht werden. Bei regelmäßigem Üben kann die Beweglichkeit der Gelenke und die Elastizität der Bänder bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Angeboten werden drei Kurse. Vinyasaflow - sanft findet dienstags von 18 bis 19 Uhr statt, daran anschließend von 19 bis 20 Uhr Vinyasaflow - kraftvoll und sonnig. Yin Yoga gibt es freitags von 14 - 15 Uhr. Alle Kurse finden in der Sporthalle der Grundschule am Bendenweg in Linnich statt.

Die Kursgebühr für 10 Trainingseinheiten beträgt 55 € für Nichtmitglieder und 27,50 € für Mitglieder.

Die Leiterin aller Kurse ist Fioretta Lohmann.

Bitte für die Yogastunde mitbringen: eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke. Für die Abschlussentspannung wären auch ein paar dicke Socken und ggf. noch eine Strickjacke gut, da man hier schnell das Frösteln anfängt. Ansonsten wird barfuß praktiziert. Bei bestehenden Erkrankungen bitte eine kurze Information an die Kursleiterin, da ggf. manche Übungen angepasst oder ersetzt werden sollten.

Wann der jeweils nächste Kurs beginnt, steht hier auf unserer Website und in der örtlichen Presse oder kann bei Sibille Habbinga bzw. Fioretta Lohmann nachgefragt werden.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Sibille Habbinga (info@pol-tuslinnich.de) oder Tel.: 02462-6095624) oder Fioretta Lohmann (Fioretta@t-online.de) oder Tel.: 0151-41484709).