

# 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.

## **Yoga mit Monika**

Diese Yogastunde ist angelehnt an das Yin Yoga. Eine etwas ruhigere Abfolge von Atemübungen und länger gehaltenen Formen, die geeignet sind, die Faszien anzusprechen.

Es werden alle Alters- und Mobilitätsgruppen mitgenommen.

Angeboten werden von Monika Wanitzeck zwei Kurse:

der erste Kurs am Dienstag von 18:30 - 19:30 Uhr in der Sporthalle der Grundschule in Linnich am Bendenweg.

Ihren zweiten Kurs bietet sie freitags an von 14 - 15 Uhr in der Sporthalle der Gesamtschule - Haus für junge Erwachsene in Linnich am Bendenweg.

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

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 nachgefragt werden.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Sibille Habbinga ([info@pol-tuslinnich.de](mailto:info@pol-tuslinnich.de) oder Tel.: 02462-6095624).