

---

# YOGA

beim VfL-Woltorf

(ausschließlich für Mitglieder)

**Wann?** ab 13. September 2017

**Uhrzeit?** 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

**Wo?** Schulungsraum  
der Sporthalle Woltorf

**Anmeldungen bei**

CHRISTIANA HINZ

[ch.hinz@posteo.de](mailto:ch.hinz@posteo.de)

YOGA<sup>IANA</sup>

CHRISTIANA HINZ

MOBIL 0151 230 41 41 9

[ch.hinz@posteo.de](mailto:ch.hinz@posteo.de)

---

YOGA MEDITATION IN BEWEGUNG

---



YOGA, das ist zur Ruhe  
kommen des Geistes und die  
Steigerung des körperlichen  
und seelischen Wohlbefindens  
durch achtsame Bewegungen

# YOGA MEDITATION IN BEWEGUNG

YOGA und Achtsamkeit sind im Alltag angekommen. Alle reden darüber und die Zahl der YOGA-Praktizierenden nimmt stetig zu.

Aber was ist YOGA?

YOGA ist mehr als Gymnastik, Workout oder Stretching, obwohl es auch all das ist.

YOGA praktizieren bedeutet, den Alltag zu unterbrechen und den Geist zu entschleunigen, was bei einer regelmäßigen Praxis mehr Entspannung und Gelassenheit für die Herausforderungen des Alltags bringen kann.

YOGA strebt nach der Einheit von Körper, Geist und Seele. Diese Harmonie wird durch Körperübungen und Atemtechniken erreicht. Nach einer Zeit des Übens werden sich Deine Kraft, Kondition und Beweglichkeit verbessern.

YOGA bringt körperliches und geistiges Wohlbefinden, sich Yoga anzunähern ist dabei aber auch immer ein ganz individueller Weg.

**Probiere es aus!**

Der YOGA-KURS richtet sich an Anfängerinnen u. Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nachdem wir einzelne Haltungen (Basis-ASANAS) eingeübt haben, können diese in fließendem Übergang praktiziert werden (z.B. Sonnengruß). Die Verbindung der Bewegung mit dem Atem ist

dabei ein Schwerpunkt. In jeder Unterrichtseinheit werden neben den eigentlichen Asanas vorbereitende und ausgleichende Haltungen geübt, den Abschluss bildet die Entspannung in der Stille, u.U. eine der schwierigsten Übungen.

## DAS BRAUCHST DU ZUM ÜBEN

- Bequeme Kleidung, die Dich nicht einengt
- Dicke Socken, wenn Du schnell kalte Füße bekommst
- Eine rutschfeste Matte (sind im Übungsraum vorhanden) und ein großes Handtuch

- Für Entspannungsübungen ein flaches Kissen und eine leichte, warme Decke
- Eine warme, bequeme Matte (z.B. Schaffell) - kann, muss aber nicht sein

## DAS SOLLTEST DU VOR DEINER YOGA-STUNDE BEACHTEN

- Komme niemals direkt nach dem Essen zum Üben, sondern frühestens 4h nach einer Hauptmahlzeit bzw. 1h bis 2h nach einer kleineren Zwischenmahlzeit
- Wenn Du krank bist, solltest du pausieren oder vorher mit Deinem Arzt über die Teilnahme sprechen



## SEI GEDULDIG MIT DIR SELBST BEIM ÜBEN, DENN YOGA IST MEHR ALS KÖRPERÜBUNGEN

Achte stets auf deine eigenen Grenzen, denn während ein Ziehen und Dehnung gewollt sein kann, so darf jedoch keine Übung einen Schmerz verursachen.

Weder die Körperübungen (Asanas) noch die Verbindung von Bewegung und Atmen im Yoga kann man von heute auf morgen lernen. Geduldig und nachsichtig mit sich zu sein, ist ebenso Yoga-Praktizieren wie meditativ auf einem Bein zu stehen.