

YOGA

Fachwart: Melanie Breuer
Dorfstr. 22
21709 Himmelpforten/Breitenwisch
Tel. 04144 – 21 03 42

Yoga – „die sanfte Art den Körper zu trainieren und Entspannung zu finden“ –

... so ist die Lehre von der Einheit allen Lebens innerhalb der letzten 20 Jahre im Westen populär geworden.

Viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden, die Vitalität und Beweglichkeit werden diesem jahrtausendalten Übungssystem aus Indien zugesprochen.

Der Nutzen ist offensichtlich. Entsprechend groß ist auch das Interesse an den offenen Yoga-Stunden im MTV Himmelpforten.

Das Bedürfnis der Teilnehmer, sich durch einfache Bewegungen gesund und fit zu halten und zu entspannen wird in den Stunden ebenso erfüllt, wie der Drang sich gelegentlich durch dynamische Übungsabläufe auszupowern.

Ganz nüchtern betrachtet ist Yoga eine ganzheitliche Erfahrungswissenschaft, mit dem Ziel, die scheinbar gegensätzlichen Pole von Körper und Bewusstsein, Verstand und Gefühl, Materie und Geist zu harmonisieren und in Einheit zu bringen.

Aus diesem Grund geht die Übungspraxis unserer HATHA-Yoga Stunden weit über das „moderne“ funktionelle Verständnis eines Body-Workouts mit Leistungszielen hinaus.

Die scheinbar unvereinbaren Gegensätze der Absicht des Übens und der Absichtslosigkeit werden in hier Einklang gebracht.

Während der Sommerferien übten wir am Elbstrand auf Krautsand.



Im Helden erlangten wir mit wachsamer Präsenz die Fähigkeit abzuwarten und sich in Geduld und Gleichmut zu üben.

Im Herbst war der „Tag der Energiequellen“ wieder ein willkommener fester Bestandteil unseres Yoga-Jahres.



„Ob jung oder erwachsen, sehr alt oder krank oder schwach, durch Übung erlangt derjenige Vollendung welcher in allen Yogaübungen unermüdlich ist“ (Hatha-Yoga-Pradipika, Vers 64)

Ich bedanke mich bei allen Yogis und Yoginis für die rege Teilnahme in diesem Jahr und freue mich auf die kommende Zeit.

Meine Stundenprofile sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Durch das Angebot des Yoga im MTV hoffe ich möglichst viele Menschen zu erreichen.

Eine „Schnupperstunde“ ist nach Rücksprache jederzeit möglich, um sich einfach einmal darauf einzulassen die eigene Bedürfnisse, Wesensmerkmale und Eigenschaften im Licht des Yoga zu erkennen und anzunehmen.