

# Yoga

## für Anfänger und Geübte Yogis

### Yoga führt zusammen, Yoga verbindet, Yoga ist Einheit

Jeder kann Yoga üben, denn Yoga ist der Zustand, in dem der Geist ruhig wird und das angenehme Gefühl von Klarheit und Konzentriertheit entsteht. Die verschiedenen Ansätze der Yoga-Praxis haben genau das zum Ziel.

Egal ob Jung oder Alt, Yoga bringt die Menschen zusammen. Der Körper wird bewegt und auf positive Weise beeinflusst, der Geist wird klar und die Seele entspannt. Das dynamisch Vinyasa Yoga verbindet und unterstützt jede Bewegung mit einer bewussten Atmung. Die Atemfähigkeit und das Atembewusstsein werden verbessert - beides unterstützt den Geist, sich zu fokussieren. Yin Yoga ist dagegen ein passiver und stiller Weg des Loslassens und Schmelzens. Muskeln, Bänder, Sehnen und das tiefliegende Bindegewebe (Faszien) werden effektiv gedehnt, während die Wahrnehmung immer mehr vom Außen nach Innen zurückgezogen wird.

Im Yoga finden Körper, Atmung und Geist zusammen. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Das Gefühl vollkommener Einheit ist das Geschenk des Yoga - die Wirkung von Yoga ist universell.

Pranayama (Atemtechniken) und der Weg in die Meditation sowie Variationen von Surya Namaskara (Sonnengruß) und klassische Asana (erdend, beruhigend, regenerierend und vitalisierend) werden geübt. Jede Klasse findet ihren Abschluss in Savasana (Endentspannung) oder einer Yoga Nidra Tiefenentspannung.

Die Übungsabfolgen mobilisieren, dehnen und kräftigen die gesamte Körperstruktur und helfen dabei das Gedankenkarussell zu beruhigen. Rückenschmerzen werden gelindert, Verspannungen gelöst, Bewegungsfreiheit erlangt und Stress abgebaut.

Bitte eine rutschfeste (Yoga-) Matte, eine Decke und ggf. ein Meditationskissen mitbringen.

**Das Angebot findet als Kurs statt. Die genauen Termine und Anmeldemodalitäten werden jeweils rechtzeitig bekanntgegeben. Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.**

**Montags von 19.00 Uhr – 20.15 Uhr**

im Vereinshaus des SV Brambauer 1950 e.V. (Am Freibad 9, 44536 Lünen)

Anbieter: SV Brambauer von 1950 e.V.

Yogalehrerin: Miriam Kirchner (Vertretung vorbehalten)