

## Yoga

Bereits seit fast zwei Jahren findet nun schon die Yoga-Übungsstunde unter der Leitung von Andrea Reimann (ausgebildete Yogalehrerin / Yoga-Personaltrainerin) immer donnerstags von 17:45 bis 19:15 Uhr in der Sporthalle des Gymnasiums statt.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, deren Ursprünge in Indien liegen. Die ersten Aufzeichnungen stammen 2500 bis 3000 Jahre vor Christus. Auch im Westen ist Yoga schon lange bekannt und hat sich bewährt.

Yoga heißt übersetzt „Einheit, Harmonie“. Die harmonisierende Wirkung des Yoga wurde bereits in vielen wissenschaftlichen Studien bewiesen und dokumentiert. Regelmäßiges üben kann Rückenschmerzen, Nacken und Schulterverspannungen reduzieren bzw. vorbeugen. Auch ist Yoga ein Mittel zum Stressabbau und wirkt stressbedingten Krankheiten entgegen, ist gut zur Stärkung des Immunsystems und der Konzentrationsfähigkeit. Man bekommt mehr Energie und Vitalität.

Die Hauptpraktiken im Hatha Yoga sind Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung, positives Denken und Meditation sowie die richtige Ernährung.

Swami Sivananda (Yoga-Meister (1887 – 1963)) hat eine Yogastunde nach einer bestimmten Reihenfolge aufgebaut (Rishikesreihe), die auch für uns besonders wertvoll ist und nach der wir üben werden. Sie beinhaltet Tiefenentspannung, Atemübungen und Körperstellungen, bei denen der ganze Körper gestreckt, gebeugt und gekräftigt wird. So können wir auf sanfte Art und mit Achtsamkeit unsere Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein weiter entwickeln bzw. verbessern.

Auch bei nur einer Übungsstunde in der Woche werdet Ihr von den positiven Wirkungen des Yoga profitieren und schon nach wenigen Wochen positive Veränderungen an Euch feststellen können. Dieses wird mir immer wieder von meinen Teilnehmern bestätigt.

Einer der Lieblingssätze des Yoga-Meisters Swami Sivananda war:

**„Ein Gramm Praxis ist  
besser als Tonnen von Theorie“**

Also beginnt mit der Praxis.

Anfänger, wie auch bereits Übende sind herzlich willkommen.

(Auch Nichtmitglieder können gegen einen geringen Kostenbeitrag teilnehmen)

Andrea Reimann

