

Tätigkeitsbericht Yoga Engen/Zimmerholz – (Corona-)Sportjahr 2020

Gruppe 1: 18:30 – 20:00 Uhr bzw. über ein Zoom-Meeting von 19.30 - 21.00 Uhr
Gruppe 2: 20:15 – 21:45 Uhr

Block 1 im Proberaum des Stadtchores Engen im Kloster St. Wolfgang 2. OG, von Januar bis zu den Ostern

Block 2 im Bürgerhaus Zimmerholz, Saal, nach den Osterferien bis zu den Sommerferien

Block 3 im Proberaum des Stadtchores Engen im Kloster St. Wolfgang 2. OG, von September bis Weihnachten

Mitzubringen sind: eine Gymnastik- oder Yogamatte und evtl. eine Decke, sowie warme Strümpfe.

Seit September 2012 gibt es beim TV-Engen, über vier Sportjahre unter der Leitung von Ursula Hawelka, die Möglichkeit Yoga zu erlernen und zu praktizieren. Unterrichtet wurde erst gemäß der Yoga Vidya Yogaschule. Zunächst fanden die Yogastunden in einer Gruppe dienstags im Spiegelraum der Großsporthalle Engen statt.

Von April 2014 bis Juli 2016 fanden die Übungsstunden dann ausschließlich im Kloster St. Wolfgang im Proberaum des Stadtchores unter der Leitung von Ursula Hawelka statt. Aus beruflichen und privaten Gründen musste „Ulla“ die Leitung der Yogagruppen abgeben.

Mit Irina Futterer wurde übergangsweise eine Nachfolgerin gefunden, welche die Yogastunden aufgrund des erhöhten Platzbedarfes nach Zimmerholz ins Bürgerhaus verlegte. Ebenfalls aus beruflichen Gründen musste Irina die Gruppen auf Ende 2016 abgeben. Von Januar 2017 bis Ende 2019 leitete Roswitha Schiesser-Oberländer das Abend-Yoga-Angebot des TV Engen. Aus privaten Gründen gab auch Roswitha die Yoga-Gruppen zum Ende von 2019 ab.

Mit **Ramona Marks** fand der TV eine tolle Nachfolgerin, welche nun „Kundalini-Yoga“ unterrichtet. Von Januar bis Mitte März 2020 waren in den beiden Gruppen 10 Teilnehmer begeistert dabei, dann kam der 1. Lockdown und Ramona Marks bot dem TV Engen an, die Yoga-Stunden über ein Zoom-Meeting anzubieten. Die Möglichkeit ein Training über Zoom mitzumachen wollten/konnten jedoch dann nur noch 11 Teilnehmer wahrnehmen. So fand Yoga über Zoom im 2. Und 3. Block als eine Gruppe von 19.30 bis 21 Uhr statt.



An trockenen/warmen Tagen wurde das Training dann in der kleineren Besetzung teilweise ins Bürgerhaus Zimmerholz oder auf die Kamenzin Wiese unter Obstbäumen verlegt.

Kundalini-Yoga ist eine **Yoga-Praxis**, die besonders im Tantrismus eine wichtige Rolle spielt.

Kundalini Yoga hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel dieser umfassenden Selbstschulung ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung.



Die Yogastunden kosten TV-Mitglieder 10.- € pro Block (10+1 Termine) zusätzlich zum Jahresbeitrag. Hierzu wird ein Antrag auf eine zusätzliche Kursgebühr eingefordert, der nach spätestens 3 Kurseinheiten abzugeben ist. Anmeldungen ausschließlich über die Geschäftsstelle

Marita Kamenzin

Engen, März 2021