

# Tätigkeitsbericht Yoga Engen/Zimmerholz – Sportjahr 2021

Leitung: Ramona Marks  
Trainingstag: Mittwoch  
Gruppe 1: 18:30 – 20:00 Uhr  
Gruppe 2: 20:15 – 21:45 Uhr  
bzw. in einer Einheit über ein Zoom-Meeting von 19.30 - 21.00 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, dann wechselte man in den Proberaum des Stadtchores im Kloster St. Wolfgang

Seit Januar 2020 leitet **Ramona Marks** das Mittwoch-Abend Yoga-Angebot, welche nun „Kundalini-Yoga“ unterrichtet. Üblicherweise sind in 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 insgesamt nur noch 10 Teilnehmer wahrnehmen. So fand Yoga in 2020 und in 2021 bis es wärmer wurde ausschließlich über Zoom in einer 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. Block 3 in 2021 fand dann aufgrund des nächsten Lockdowns wieder ausschließlich über ein Zoom-Meeting statt.

**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 unsere TV-Mitglieder 10.- € pro Block, das sind 10 Trainingseinheiten + 1 Schnupperstunde, 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 2022