

Tätigkeitsbericht Hatha Yoga – Sportjahr 2024

am Mittwoch
Gruppe I. von 8.15 – 9.45 Uhr
und
Gruppe II von 10.00 – 11.30 Uhr
Im Bürgerhaus Bittelbrunn



In Gruppe I sind es in diesem Jahr 13 TN und in Gruppe II sind es 14 TN.

In unserem Alltag werden wir mehr und mehr durch Termine getrieben und einem oft sehr einseitigen Bewegungsalltag ausgesetzt. Genau hier wird „Yoga“ eine Bereicherung für unser Leben.

Mit Yoga lernen wir nicht nur wieder zur Ruhe zu kommen und uns selbst besser wahrzunehmen, sondern auch uns über die Asanas (Körperübungen) zu dehnen, zu kräftigen und Verspannungen durch vielleicht einseitige Körperhaltungen entgegenzuwirken. Im Yoga achten wir darauf, dass immer ausgleichend geübt wird. Die Übungen werden achtsam und langsam, im Einklang mit unserer Atmung ausgeführt.

Um unser Körpergefühl wieder zu entwickeln, spüren wir intensiv, während und nach den Übungen, in unseren Körper hinein.

Besonders wichtig im Yoga ist es die Atmung miteinzubeziehen.

So werden auch Atemübungen (Pranajama) praktiziert, die eine tiefere und gleichmäßige Atmung bewirken.

Yoga ist eine Lebensphilosophie, die hilft unseren Körper und Geist zu stärken, aber auch in Einklang zu bringen.

Und gerade in dieser Momentan, schwierigen Zeit ist es wichtig sich bewusst wahr zu nehmen, um durch innere Ausgeglichenheit und Stärke der Zukunft positiv entgegenzublicken.

Und so wünsche ich mir von Herzen, dass wir Alle gesund bleiben, um gemeinsam den Mittwochvormittag zu genießen.

„Namaste“



Engen, 12.01.2024

Meier Beatrix