

Tätigkeitsbericht Kundalini-Yoga – Sportjahr 2025

Leitung: Ramona Marks
Trainingstag: Mittwoch
Gruppe 1: 18:30 – 19:45 Uhr
Gruppe 2: 20:00 – 21:15 Uhr



Trainingsort:

Im Proberaum des Stadtchores Engen im Kloster St. Wolfgang 2. OG

Mitzubringen sind eine Gymnastik- oder Yogamatte und 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 9-13 Teilnehmer begeistert dabei.

Kundalini Yoga hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel dieser umfassenden Selbstschulung ist die innere Stimme zuhören und den Alltag loszulassen, durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung.

Die Yogastunden kosten unsere TV-Mitglieder 10.- € pro Block, das sind mindestens 10 Trainingseinheiten + 1 Schnupperstunde (hängt von den Feiertagen und Ferien ab), zusätzlich zum Jahresbeitrag. Die Anmeldung für einen Kursblock läuft seit September 2023 über die Homepage des Turnvereins unter „Kursangebote“ unter dem Kursbuchungssystem Yolawo. Hier muss das Lastschriftmandat für die 10.- € Kursgebühr erteilt werden. Nach der 3. Kurseinheit wird der Betrag eingezogen. Wer bis dahin noch nicht Mitglied ist, muss den Aufnahmeantrag bis zum 3. Training bei der Geschäftsstelle abgegeben haben.

Ramona Marks

Engen, März 2026

