



Dehnen–Straffen–Entspannen: Energie und körperliches Wohlbefinden mit Yoga

Wann und wo	MO 17-18 h im Weight Watchers Center 1010 Wien, Dr.-Karl-Lueger-Ring 8
Was mitbringen?	Bequeme Kleidung, warme Socken und Pullover für die „Entspannungsphasen“, evtl. ein Handtuch als „Polster“, keine Turnschuhe
Voraussetzungen	Geeignet für EinsteigerInnen und bereits Erfahrene, es sind keine Vorkenntnisse nötig
Was ist Yoga?	<p>Eine sehr alte Methode aus Südostasien, mittlerweile aber auf westliche Bedürfnisse hin adaptiert; das Wort Yoga bedeutet <i>Einheit</i>.</p> <p>Es ist eine Kombination aus Körperübungen, die im Stehen, Sitzen, Liegen ausgeführt werden, sogenannte <i>Asanas</i>, und andererseits Atmung sowie Meditation.</p>
Warum Yoga?	<p>Yoga ist eine ideale Alternative oder Ergänzung zu sportlicher Aktivität, um die Gesundheit zu erhalten, zu verbessern, oder ganz einfach ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.</p> <p>Durch viele unterschiedliche Übungen werden Muskeln gedehnt und aktiviert, wodurch wiederum Wirbelsäule und Gelenke unterstützt und entlastet werden. Yoga-Übungen werden in vielen neuen Fitness- und Gymnastikschulen als Basis verwendet: von Stretching bis zur Wirbelsäulengymnastik findet man diese Grundübungen wieder.</p>
Yoga für WW?	<p>In diesem Kurs wird nicht akrobatische Körperkunst geübt, sondern es werden schrittweise Positionen ausprobiert und geübt, die den Körper dehnen, straffen und so zu mehr Wohlbefinden führen. Auch die anregende Wirkung, die Yoga auf den Stoffwechsel hat, unterstützt den Abnehmprozess.</p> <p>Jede TeilnehmerIn geht dabei im Rahmen ihrer persönlichen Möglichkeiten mit ihrem Körper um. Zwischen den Übungen gibt es Zeit für bewusste Entspannung.</p> <p>Bei den Übungen selbst geht es in erster Linie darum, die eigene Balance zu finden und mit der Zeit ein Stück mehr Dehnung zu entwickeln. NIEMALS geht es um „richtig“ oder „falsch“, auch nicht um ruckartige Kraft- oder Konditionsübungen, sondern immer um den harmonischen und respektvollen Umgang mit dem eigenen Körper.</p> <p>Der Schwerpunkt liegt in meinem Kurs auf den Körperübungen und unterstützender Atmung, nicht auf Meditation.</p>
Yvonne Fink	<p>Ich arbeite seit vielen Jahren als Musiklehrerin und freiberufliche Trainerin – unter anderem zu Gesang/Atmung und Yoga.</p> <p>Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sehr Yoga den Prozess des Abnehmens unterstützen und beschleunigen kann. Mein Yoga, das ich seit über zehn Jahren ausübe, folgt der Tradition von Iyengar, einer speziellen Form des Hatha-Yogas, benannt nach dem indischen Yogalehrer B.K.S. Iyengar; es ist eine moderne, an Körperübungen orientierte Methode.</p>

*Bemühen wir uns um die Wurzel des Baumes,
werden Knospen sprießen und ihren Duft verströmen.
Bemühen wir uns um den Körper, duften Geist und Seele.
B.K.S. Iyengar*