

Jeder kann mit Yoga beginnen!



Yoga funktioniert auch ohne akrobatische Stellungen und braucht kein hipbes Fitness-Studio! Mit sanften Bewegungen und einfachen Körperhaltungen (Asanas) für Einsteiger und Späteinsteiger werden z. B. Balance und Koordinationsfähigkeit gesteigert, die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert sowie das Lungenvolumen und damit die Vitalität erhöht. Yoga spricht uns ganzheitlich an. Yoga kann zur Hilfe werden in schwierigen Zeiten, in denen wir bis an das Maß des Erträglichen gefordert sind, um der Vielzahl heutiger Anforderungen gerecht zu werden. Neben vielem anderen zeigt uns Yoga Möglichkeiten auf, zu Kräften zu kommen, Energie aufzutanken, aber auch achtsamer mit uns umzugehen.

Vor etwa 15 Jahren half mir Yoga, nach einer schweren Sportverletzung und vielen fehlgeschlagenen Therapieversuchen wieder schmerzfrei zu werden. Seitdem habe ich mich intensiv mit Yoga beschäftigt und auch immer wieder während meiner Lehrtätigkeit an der Schule Schüler begeistern können.

Wer Lust auf einen achtsamen Yogaeinstieg verspürt: Ab Mittwoch, **29. August**, beginnt von 9.30 bis 11 Uhr im Gemeindehaus in Zweifall ein Kurs. Da die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung erforderlich! Ich freue mich auf viele Interessierte! Wer erst einmal schnuppern möchte, kann gerne am Mittwoch, **4. Juli**, um 9.30 Uhr ins Gemeindehaus nach Zweifall kommen. Aber bitte auch hierfür vorher anmelden!

Ute Dürselen ☎ 02408/58956