

Celebrate Happiness - Neuer Hatha-Yoga-Kurs beim MTV Bornhausen

Ein glückliches Leben ist für viele von uns gleichbedeutend mit einem Leben in Freude und Sicherheit: ein sorgenfreies Leben, in dem wir nicht leiden und uns nicht leer und unzufrieden fühlen, sondern Ruhe, Gelassenheit und nährenden Beziehungen erfahren.

Yoga üben allein macht schon glücklich, denn jede Übungspraxis lässt uns erfahren, dass wir selber etwas für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden tun können. Die Yogahaltungen (Asanas) sind auf bestimmte Wirkweisen hin konzipiert, die im Yoga als wichtig gelten. So wirken Rückbeugen eher anregend und aufmunternd, während Vorbeugen uns energetisch eher beruhigen. Rückbeugen verstärken die Einatmung und wirken so auf den anregenden Ast des vegetativen Nervensystems, während Vorbeugen die Ausatmung begünstigen und damit den Ast des Vegetativums aktiviert, der uns in die Ruhe und Regeneration führt. Neben solchen offensichtlichen Wirkweisen gibt es aber noch viel subtilere. Sie gründen sich darauf, mit welcher inneren Ausrichtung wir uns einer bestimmten Übungs-Praxis widmen.

Im Hatha-Yoga-Kurs mit Happiness-Faktor fokussieren wir mental Achtsamkeit, Ausgeglichenheit, Kraft, Dankbarkeit, Liebe, Freude und Glück und stärken durch die Yogaübungen genau diese Aspekte in unseren Erfahrungen und Erleben. Die einzelnen Übungen dienen dann dazu, die Erfahrung dieser Geistesqualität zu ermöglichen und auszubauen.

Der Hatha-Yoga-Kurs mit dem Fokus auf den Happiness-Faktor besteht aus 10 Übungsabenden jeweils 90 Minuten. Der Hatha-Yoga-Kurs wird angeleitet durch die Yogalehrerin und Diplom Pädagogin Silvia Schneider und beginnt am Montag, 06.03.2017 – 29.05.2017 jeweils von 20.00 bis 21.30 Uhr.

Jeder Übungsabend besteht aus einer Anfangsentspannung, einem Aufwärmteil, in dem ein energetischer Sonnengruß geübt wird, einem Hauptteil mit klassischen Yoga-Haltungen - den so genannten Asanas, die Achtsamkeit, Ausgeglichenheit, Kraft, Dankbarkeit, Liebe, Freude und Glück mental fokussieren und einer abschließenden Tiefenentspannung mit einer klangvollen Phantasiereise.

Der Yoga-Kurs bringt alles im Körper zum Fließen und Schwingen: Gedanken werden frei, Blockaden und Verspannungen gelöst. Körper, Geist und Seele werden durch den Fokus auf die Atmung und die fließenden energetisierende Asanas in Einklang gebracht. Darüber hinaus werden der Körper, insbesondere der Schulter-Nacken-Bereich und der Rücken gekräftigt und die Flexibilität und die Entspannungsfähigkeit verbessert. Wer körperliche oder psychische Beschwerden hat, sollte einen Arzt um Rat fragen, bevor er mit dem Üben beginnt.

Vereinsmitglieder sind kostenfrei. Für Nichtmitglieder wird ein Kostenbeitrag von 3,50 Euro pro Stunde fällig. Anmeldungen sind unter der E-Mail-Adresse silvia.schneider.gs@gmail.com möglich. Der Hatha-Yoga-Kurs ist über die Zentrale Prüfstelle -Prävention zertifiziert. Jeder Teilnehmer erhält am Ende eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse (Bonussystem der Kassen).