

YOGA

Fachwart: Melanie Breuer
Dorfstr. 22
21709 Himmelpforten/Breitenwisch
Tel. 04144 – 21 03 42

Meine Unterrichtseinheit im offenen Kurs dauert 90 Minuten und beinhaltet neben Yoga-Übungen, Entspannung und Meditation.

Auf sanfte Weise besteht dadurch die Möglichkeit wahrzunehmen wie Yoga wirkt. Wir üben nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern beziehen Atem und Geist bewusst mit in die Übungspraxis ein.

Jeder Mensch wird in seiner Individualität gesehen, fern von Leistungsdruck oder sportiver Ausrichtung.

Auch in diesem Jahr haben wir wieder Yoga auf Krautsand, bei bestem Wetter, am wunderschönen Elbstrand praktiziert.

Nach der Sommerpause konnte ich aufgrund beruflicher Verpflichtungen den Kurs am Mittwochvormittag nicht mehr fortführen.

Leider musste auch der „Tag der Energiequellen“ aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl absagt werden.

Ich bedanke mich bei Allen, die sich angemeldet hatten und hoffe, dass im kommenden Jahr der „Tag der Energiequellen“ wieder stattfinden wird.

Am Dienstagabend erfreut sich der Kurs großer Beliebtheit und hat sich gut etabliert. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Beweggründe teilzunehmen: entspannen, die Seele baumeln lassen, Neues entdecken, sich von Altem verabschieden, das Herz öffnen, den Geist beruhigen, schwitzen, atmen, Kraft in der Stille finden, gelenkiger werden, Heilung erfahren, Grenzen ausloten, sich selbst erkennen, Bewegung erforschen, Gelassenheit etablieren, loslassen, Stärke und Leichtigkeit entwickeln.

Was auch immer jeden in meinen Kurs geführt hat, ich begleite ihn gerne weiter auf seinem Yogaweg und freue mich auf das kommende Jahr.

Neueinsteiger lade ich ein die Grundlagen des Yoga Schritt für Schritt kennenzulernen und zu entdecken, was Yoga anbieten kann und ob es auch in Zukunft einen festen Platz in seinem Leben erhält.

Sei mutig und beginne etwas Neues.