**Yoga**

**Yoga – die alte Philosophie aus Indien. 5000 Jahre alt, heute aktueller denn je.**

**Körperbewusstsein, Beweglichkeit, der Atem, Entschleunigung, Ruhe.**

Der Yoga gibt uns viele Hilfsmittel an die Hand, um uns selbst kennen zu lernen, Verhaltensmuster auf körperlicher und geistiger Ebene zu reflektieren und uns so immer weiter zu entwickeln.

In unseren Yogastunden lenken wir die ganze Aufmerksamkeit unseres Denkens auf unseren Körper. Durch dieses intensive Körperwahrnehmen schulen wir den Geist, um ihn zur Ruhe zu bringen und lernen so dem Körper immer mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wieder wahrzunehmen was der Körper zu sagen hat. Dem Körper zu zuhören und ihn wieder zu spüren sind wichtige Grundprinzipien im Yoga.

Durch die aktive Yogapraxis wird der Körper beweglicher und geschmeidiger und so fließen wir getragen vom Rhythmus unseres Atems durch die Yogastunde. Viele Asanas, das sind die einzelnen Yoga-Haltungen, verbinden sich auf diese Art und Weise zu einer ganzen Übungsstunde. Alles ist im Fluss. Genau wie im Leben, ohne Anfang, ohne Ende, immer verbunden durch den Atem. Durch die Konzentration auf die Asanas beruhigt sich der Geist und nach einer Endentspannung fühlt man sich wie nach einem Urlaub.

Wer auch an diesen Kurzurlauben teilnehmen möchte, ist herzlich eingeladen, sich dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr unserer Gruppe in der Mehrzweckhalle anzuschließen.

Eure Yogalehrerin

Inge Mascher