

## **YOGA**

Dienstag von 18:30 - 20:00 Uhr in der Hans-Dubbels-Halle

Mittwoch von 10:00 - 11:30 Uhr in dem Gruppenraum der Eulsete-Halle

In den Schulferien findet kein Yoga statt.

Yoga ist ein seit vielen Jahrhunderten ein bewährter Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Klarheit.

Ich freue mich sehr, dass ich seit April diesen Jahres die Yoga-Abteilung im MTV-Himmelpforten wieder beleben darf.

Die angebotenen Stunden finden seit dem einen ausgesprochen guten Anklang.

Jeder kann Yoga üben!  
Das ist das Schöne daran.

Der Yoga in unserem Verein hat mit Akrobatik und spektakulären Körperhaltungen wenig zu tun.

Die Übungen werden immer so gestaltet und dosiert, dass sie dem Einzelnen angepasst werden, nicht umgekehrt.

Klassische Körperhaltungen werden in aufbauenden Übungen vorbereitet und durch fließende Bewegungen miteinander verbunden, aber auch dynamische Bewegungsabläufe dienen als Grundlage für das Verweilen in den jeweiligen Positionen.

Jede Stunde wird durch eine Meditation, mit einer Phantasiereise, Atem- oder Entspannungsübung abgerundet.

Die Möglichkeit, eine Zeit lang ganz bei sich zu sein, den Körper und Atem bewusst zu erleben, den Geist auszurichten, aber auch die Ruhe und Entspannung zu finden, begeistert und motiviert uns jede Woche aufs Neue.

Einen herzlichen Dank möchte ich den Teilnehmern aussprechen für ihre Freude und Hingabe und positive Energie, die sich dadurch verbreitet.

Viele Grüße  
Melanie Breuer

„Laufe nicht der Vergangenheit nach und verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist hier und jetzt.“ (Buddha)

## **AROHA**

Mittwoch von 19:00 – 20:00 Uhr in der der Eulsete-Halle

In den Schulferien findet keine AROHA statt.

Seit zwei Jahren ist AROHA nun ein fest wiederkehrendes Angebot in unserem Verein.

Als ein effektives und unkompliziertes Gesundheitstraining im  $\frac{3}{4}$  Takt, festigt es das Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit

Hierbei werden finden sich ständig wechselnde spannungsvolle und auch entspannende Elemente, die die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereite

Ein Sport, an dem jede( r ) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

Ein Einstieg ist jeder Zeit möglich.

Im Sommer diesen Jahres durften wir wieder auf dem Waldsportplatz, unser letztes Training vor der Sommerpause an der frischen Luft genießen.

Für die rege Teilnahme und die Organisation im Hintergrund möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bedanken.

Aufgrund der ganzjährig stabilen Teilnahme unserer Mitglieder, wurde der Entschluss gefasst vom variablen Kursangebot weg, hin zu einer wöchentlich stattfindenden Übungsstunde zu kommen.

Ich freue mich auf das kommende Jahr und die neuen kraftvollen Stunden in der Turnhalle.

Viele Grüße  
Melanie Breuer