

# YOGA

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

Yoga wirkt auf allen Ebenen und hält für jeden etwas bereit – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Jederzeit, überall, in jedem Alter und in jedem Moment.

Von Januar bis Dezember haben 54 Teilnehmer aus Himmelpforten und Umgebung ihre Zeit mit Yoga im Verein verbracht.

Die Stunden sind durchaus körperorientiert und teilweise anstrengend. Sie fördern die Ausdauer, Kraft und Flexibilität des Körpers.

Es geht mir aber auch darum den Teilnehmern zu helfen, ihren Körper fernab des Alltagsstresses wieder mit Leichtigkeit und Freude bewegen zu können.

Es ist dabei völlig unerheblich, ob sich vielleicht ein anderer besser dehnt oder die Asanas besser ausführt.

Mein Ziel ist es, das jeder Teilnehmer sich im Fluss der Bewegungen gut fühlt, nicht vergleicht und auf diese Weise die Verbindung zu sich selbst stärkt.

Es ist jedes Mal schön zu sehen, wenn es gelingt von der kopfgesteuerten Erledigung einzelner Schritte in einen gefühlsbasierten Flow zu kommen.

**„YOGA WIRKT, WENN DIE  
BEWEGUNGEN DES GEISTES ZUR  
RUHE KOMMEN“**

*Patanjali – Yoga Sutra Vers 1.2*

Trotz des verregneten Sommers konnten wir in den Sommerferien wieder auf Krautsand praktizieren und der "Tag der Energiequellen" fand ebenfalls statt.

In diesem Jahr hat Anne Lindemann den Tag der Energiequellen mit Übungen in Anlehnung an die Feldenkrais-Methode bereichert.

Meine Stundenprofile sind auch 2018 für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Eine „Schnupperstunde“ ist nach Rücksprache jederzeit möglich und viele spannende Veranstaltungen werden uns im kommenden Jahr erwarten.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bei allen Teilnehmern und besonders bei unserer Anne für den schönen Tag und bei allen Teilnehmern für das gesamte wundervolle Jahr bedanken, um mich in eine besinnliche Weihnachtszeit zu verabschieden.

Lieben Sonnengruß  
Melanie Breuer