

Yoga – Dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Vereinsheim Kuhlenhagen

Leitung: Nina Carstens, Sportwissenschaftlerin B.Sc., Yoga-Lehrerin

Allgemeine Ziele:

- Verbesserung der Atmung (bezüglich Bewusstsein, Tiefe, Qualität)
- Förderung der Entspannungsfähigkeit
- Wahrnehmungsschulung
- Gleichgewichtsschulung
- Verbesserung der Funktionalität des gesamten Bewegungsapparates
 - o Verbesserung von Kraft und Stabilität der Tiefenmuskulatur
 - o Verbesserung der Beweglichkeit und Mobilität
 - o Aufrichtungs- und Haltungsverbesserung

Stundeninhalte:

- 10 – 15 Min Ankommen
 - o Kurze Gespräche zum Wohlbefinden
 - o Ankommensmeditation: Konzentration, Fokus auf den eigenen Körper, Wahrnehmung
 - o Pranayama Atemschule
- Erwärmung, Vorbereitung
 - o Ausgewählte Asanas (Haltungen), die Körper aufwärmen und vorbereiten
 - o Erlernen neuer Asanas
 - o Atemschule
- Hinführung:
 - o Einführung der Ziel-Asanas oder eines Flows
 - o Zunehmender Schwierigkeitsgrad
 - o Anleitung über bewusste und gesunde Bewegungsführung in die Asana und aus der Asana heraus

- Durchführung
 - o Asana oder Flow ausgewählt zum Stundenthema

Teilnehmer*innen

- Kern besteht nur noch aus wenigen Teilnehmerinnen
- unregelmäßige Teilnahme dieser o.g. Teilnehmerinnen
- Fluktuation (z.B. aus gesundheitlichen Problemen, Familienplanung, Arbeitszeiten und aufgrund des Verkehrschaos durch die Brückensperrung)

Die Realisierung des Kurses wird immer schwieriger, da die Teilnehmerinnen aus o.g. Gründen unregelmäßig oder nicht mehr am Kurs teilnehmen können. Der Kurs muss oft ausfallen und findet mit maximal 3 Teilnehmerinnen statt. Eine Steigerung des Trainingszustands bezüglich korrekter Ausführung der Asanas und dadurch Steigerung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit ist deutlich zu verzeichnen.

Am 16.8. findet der Yoga Kurs bis auf weiteres zum letzten Mal statt. Geplant war, aufgrund von mehreren neuen Interessenten ab dem Herbst wieder zu starten, doch trotz wiederholter Nachfrage meinerseits, blieben diese tatsächlich aus.

Aufgrund der fehlenden Freizeit durch Arbeit und Studium möchte ich den Kurs vorerst auch nicht mehr weiterführen und bin mit der Skigymnastik Montags ausreichend eingespannt.