

**ACHTSAMKEITS-YOGA  
FÜR ALLE  
SENIOREN UND SENIORINNEN**



Wann: ab Freitag, den 02. Februar 2024  
von 10.00 bis 11.00 Uhr  
Wo: im Saal  
Wer: Yoga-/Meditations- und Achtsam-  
keitslehrer Willy Mahr

Willy ist aktuell der Leiter der Meditationsgruppe. Er freut sich darauf, seine Erfahrungen und Kenntnisse im Achtsamkeits-Yoga an unsere Mitglieder weiterzugeben.

Kosten: kostenlos für Vereinsmitglieder  
Übungen: sowohl im Liegen und Sitzen auf Matten als auch im Stehen.

Anmeldung: **Büro 02251-73085, Mo-Fr: 10-12 Uhr, oder  
015778873929 (Willy Mahr privat).**

**Die bisherigen Teilnehmer der Yogagruppe brauchen sich nicht erneut anzumelden.**

### **Was ist Achtsamkeits-Yoga ?**

Die bekannteste Yogaform ist der Hatha-Yoga. Er besteht vor allem aus Körperübungen, so genannten Asanas, in denen jeweils bestimmte Bereiche des Körpers gelockert und gedehnt, andere wiederum gestärkt werden. Diese Form des Yoga dient vor allem dazu, den Körper zu kräftigen und gesund zu erhalten und ihn von Blockaden zu befreien, sodass die Lebensenergie besser fließen kann. Zu wirklichem „Yoga“ wird Hatha-Yoga erst durch die Integration von Meditation und Achtsamkeit.

Diese Art des Yoga nennt man **Achtsamkeits-Yoga.**

**Achtsames Yoga verknüpft Bewegung und Stille und ist eine wunderbar nährnde Praxis.**

Es schafft auf wunderbare und sanfte Weise Körper und Geist zu vereinen. Durch das harmonische Zusammenspiel der Körperhaltungen und der behutsamen Lenkung des Geistes entsteht ganz von alleine ein meditativer Zustand.

### **Was bewirkt Achtsamkeits-Yoga?**

Achtsamkeits-Yoga schenkt uns nicht nur die körperlichen Vorteile der Yoga-Übungen. Es ermöglicht uns auch die ständigen Wellen an Gedanken zu beruhigen und vollkommen gewahr im momentanen Augenblick zu verweilen.

Auf diese Weise können nicht nur Verspannungen, Fehlhaltungen und andere körperlich Beschwerden gelindert werden. Auch Stress, innere Unruhe und Ängste werden abgebaut. Das körperliche Wohlbefinden wird erhöht, es steht mehr Energie und Vitalität zur Verfügung, die Konzentrationsfähigkeit steigert sich, die Körperwahrnehmung wächst und das Immunsystem wird gestärkt.

### **Wie funktioniert Achtsamkeits-Yoga?**

Die praktischen Übungen gleichen denen des Hatha-Yoga. Es werden unterschiedliche Körperhaltungen geübt, die dem Körper Flexibilität und Kraft schenken.

Die Durchführung der Übungen ist aber sanft und ruhig. Dadurch sind wir in der Lage unseren Körper in jedem Moment zu spüren und die Stellung bewusst und präzise einzunehmen.

Die eingenommenen Positionen werden für einen gewissen Zeitraum gehalten. Der dadurch entstehende Raum lässt es zu, den Körper und Geist zu beobachten, die vorhandenen und aufkommenden Empfindungen und Gefühle zu spüren und die Gedanken wahrzunehmen.

Begleitend dazu wird die Konzentration behutsam auf verschiedene Aspekte des Körpers und des Geistes gelenkt. Entspannungsphasen ermöglichen es, den Übungen nachzuspüren und neue Energie zu sammeln.

***Achtsamkeits-Yoga ist kein Leistungssport und unterliegt keinem Konkurrenzgedanken.***

Die individuellen und körperlichen Grenzen werden erkannt und respektiert, in keinem Fall aber überschritten.

Die Übungen werden so ausgeführt, dass sie sich wohltuend und heilsam anfühlen.

### **Was benötige ich für Achtsamkeits-Yoga?**

Generell sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Übungen sind sanft und angenehm zu praktizieren. Sollten Begebenheiten vorliegen, die es erschweren eine Körperhaltung einzunehmen, kann diese den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Weder Alter noch körperlicher Fitnessgrad spielen eine Rolle.

Zur Ausstattung gehören bequeme Kleidung, eine Decke, eine Yogamatte (im Verein vorhanden) und die Motivation sich mit seinem Körper und seinem Geist zu beschäftigen.

**Dieses Kursformat ist ganz besonders für Menschen geeignet, denen ein anderer Yogakurs zu anstrengend ist, körperliche Einschränkungen haben oder ein hohes Stressaufkommen mit einem "Mich-Nicht-Spüren-Können" empfinden.**

Yoga – Meditation – Achtsamkeit - Mitgefühl



Herzenswärme -Geistige Ruhe / Klarheit