

BLICKPUNKT

IHRE ZEITUNG ZUM WOCHENENDE • AUSGABE BAD BELZIG

Mit 646.990 Exemplaren die auflagenstärkste Wochenzeitung im Land Brandenburg

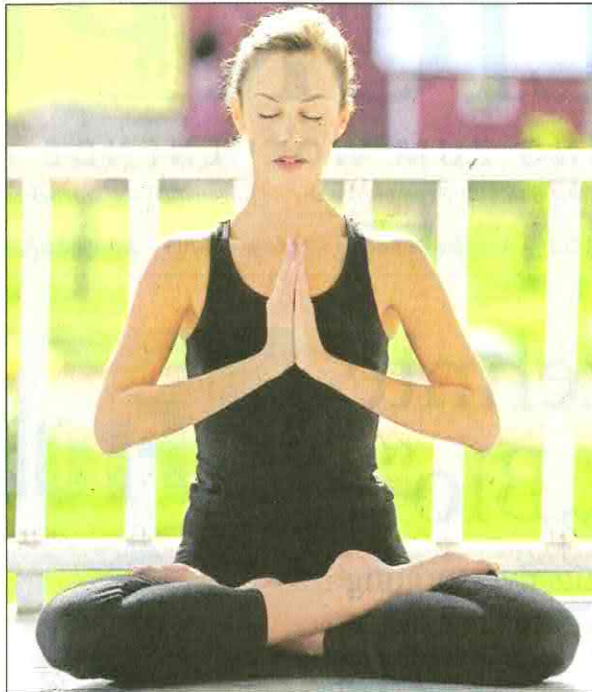
25. Jahrgang • Nr. 14 • 4. April 2015 • Ausgabe Bad Belzig • Auflage 17.870 • E-Mail: belzig@blickpunkt-brandenburg.de • www.blickpunkt-brandenburg.de

Yoga gegen Schmerzen

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Brück. Yoga ist ein altes Übungs- und Philosophiesystem, welches sich vor Jahrtausenden in Indien entwickelt und bewährt hat. Seit vielen Jahren ist Yoga auch im Westen bekannt. Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es kombiniert ruhende Körperstellungen, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen, körperliche Betätigung sowie Meditationsübungen.

Es geht darum, den Dingen, die man tut, Aufmerksamkeit zu schenken, ohne mit den Gedanken abzuschweifen. Man legt sich entspannt hin und konzentriert sich auf den Atem. Wenn das Kopfkinno angeht – nicht schlimm, einfach auf den Atem konzentriert. Des Weiteren steigt durch die Atemübungen das Atemvo-



Yoga ist auch im Sitzen möglich.

Foto: Veranstalter

lumen und die Aufnahme der Zeit auch im Alltag tiefer von Sauerstoff wird optimiert, die Atmung wird mit

bewusstsein, die Körperwahrnehmung.

Die langjährige Yoga Kursleiterin Heike Mengebier unterrichtet seit acht Jahren im Seminarhaus „Alte Brückler Post“. Sie erklärt: „Es gibt Teilnehmer, die sind seit Anfang an dabei. Sie bestätigen die wohltuende Wirkung und besonders die Entspannungsphasen zu Beginn und am Ende sind beliebt.“ Die Yoga Übungen sind einfach und für jeden ausführbar, egal welchen Alters. Der Einstieg ist immer möglich und wer noch nie Yoga ausprobiert hat, kann am Dienstag um 18.15 Uhr oder 20 Uhr einfach damit beginnen.

Die Kursgebühren werden teilweise von den Krankenkassen übernommen. Anmeldung unter Tel.: 03 38 44/51 90 38 oder per E-Mail: info@altebrueckerpost.org.
red