



# YOGA

*Ein neuer Impuls zur Förderung  
der Gestaltungskraft  
des persönlichen, als auch des sozialen Lebens*



Die Yogastunden, die ab Juli 2021 in den Räumen in der Lenaustraße 63 angeboten werden, basieren auf den Übungen des Hatha-Yoga, stellen jedoch eine Erweiterung dar, um dem heutigen Menschen gerecht zu werden. Sie sind ein brauchbares Übungsfeld, um gewonnene Erkenntnisse in das alltägliche Leben zu integrieren. Die einzelnen Übungen, genannt asanas, haben spezifische Inhalte, die immer eine Analogie zum menschlichen Dasein aufweisen. Der Mensch möchte sich heute als Gestalter wahrnehmen, als derjenige, der sein Leben führt, unabhängig von den äußeren Bedingungen. Der Unterricht ist so angelegt, dass nicht primär der Körper dominiert mit seiner Muskelkraft oder seiner Bequemlichkeit und die Schüler sollen auch nicht in sich versinken. Das Anliegen ist, die Inhalte, das Bild der Übung zum Ausdruck zu bringen, indem man den Körper formbar erlebt, ungeachtet seiner Beweglichkeit. Bei dieser Art und Weise, asanas zu praktizieren wird das Ich-Bewusstsein des Menschen aktiv, er ahmt nicht einfach nach oder erzwingt eine Haltung, sondern schafft sie immerzu neu.

Im Monat Juli können alle Interessierten 4 Wochen lang die Übungsstunden einzeln besuchen und meine Unterrichtsweise kennenlernen (pro Einheit 12,- €). Ab September kann man sich dann für einen längerfristigen Kurs eintragen. Es ist geplant, im Herbst zusätzlich eine Yoga-Einheit für Fortgeschrittene und/oder Mutige anzubieten und des weiteren Seminare an Wochenenden und Vorträge zu spezifischen Themen, wie z. B. die aufrechte Haltung, der freie Atem, Aufbau von Lebenskräften u.a.. Es gibt immer die Möglichkeit, Einzelstunden in Yoga in Anspruch zu nehmen, um gezielt an bestimmten Schwachstellen oder Fortschritten zu arbeiten.

### **Zeitplan Juli 2021**

	<b>Vormittags</b>	<b>Nachmittags</b>	<b>Abends</b>
<b>Montag</b>			<b>19.30-20Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>9-10.30Uhr</b>	<b>17-18.30Uhr</b>	<b>19-20.30Uhr *</b>
<b>Donnerstag</b>		<b>17-18.30Uhr</b>	<b>19-20.30Uhr</b>
<b>Freitag</b>		<b>16.30-18Uhr</b>	

\* Die Kurse sind vorerst offen für alle, nur Mittwochabend ist für Leute mit Vorkenntnissen.

Bitte vorab anmelden wegen der Platzregel.



## **Kursleitung**

**Anita Sauer-Cukaj**

Yogalehrerin

Physiotherapeutin

Feldenkrais-Trainerin

## **Anmeldung**

Mobil

**0162-725 7551**

Mail

**[yoga.physio@mailbox.org](mailto:yoga.physio@mailbox.org)**

Homepage

**[physio-yoga-mannheim.de](http://physio-yoga-mannheim.de)**