

Yoga (Kundalini-Yoga) für Querschnittgelähmte und Partner

Die meisten Menschen denken bei Yoga an Körperverspannungen wie Schneidersitz oder ähnliche für behinderte Menschen oft nicht mögliche Körperhaltungen. Besonders Kundalini-Yoga bietet Alternativbewegungen des Körpers an, so dass jeder Teilnehmer trotz unterschiedlicher körperlicher Einschränkungen an den Übungen teilnehmen kann.

Yoga hat das Ziel, eine Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele zu Erlangen. Es kann helfen, Stress zu bewältigen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, Nervosität zu mindern, Schmerzen zu lindern. So steckt hinter Yoga eine ganze Lebensphilosophie und Lebenshilfe, bei der jeder den für sich individuellen Weg finden kann.

Die Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und Atemführung (Pranayama) sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (Körperschleusen) eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden.

Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Nach jeder Übungsreihe folgt eine Tiefenentspannung und im Anschluss wird die Meditation (Dhyana) in zahlreichen Varianten als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen genutzt.

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung, Decke zum Zudecken für die Entspannung, Kissen.

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung); Teilnahme mit oder ohne Partner/ in/Begleitperson.

Anfänger:

K11KY1 15.04. – 17.04.2011 Anmeldeschluss 20.03.2011

K11KY3 16.09. – 18.09.2011 Anmeldeschluss 21.08.2011

Fortgeschrittene: Voraussetzung für den Fortgeschrittenenkurs ist der Besuch einer der Anfänger Kundalini Kurse, da dieser Kurs inhaltlich darauf aufbaut.

K11KY2 06.05. – 08.05.2011 Anmeldeschluss 10.04.2011

K11KY4 11.11. – 13.11.2011 Anmeldeschluss 16.10.2011

Freitag 16.00 – Sonntag 13:00 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 8 – max. 12

Kursgebühr: Querschnittgelähmte/Begleitpersonen 88,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 1x KP, 2x ME, 2x AE.

Bitte reservieren Sie rechtzeitig ein Hotelzimmer in der Manfred-Sauer-Stiftung Betriebsgesellschaft mbH, Tel. 06226 960 250. Anmeldung über:

Manfred-Sauer-Stiftung

Neurott 20 • 74931 Lobbach

Tel. +49 (0) 6226 960 250

Fax +49 (0) 6226 960 2515

info@msstiftung.de

www.manfred-sauer-stiftung.de