



Antje Kuwert

Antje Kuwert ist Sporttherapeutin, Yogalehrerin, Yogalehrer-ausbilderin und Yogatherapeutin für Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Außerdem ist sie Yogalehrerin für Meridian-yoga nach Yogi Vijay sowie Trainerin für Autogenes Training und Entspannungstechniken.

Sie unterrichtet wöchentliche Kundalini Yogakurse, bildet Kundaliniyogalehrer aus und unterrichtet Yoga Seminare und Workshops.

Seit 2006 unterrichtet sie Yoga für Menschen mit Behinderungen (u.a. Blinde, Menschen mit Osteogenesis Imperfecta – Glasknochen – sowie Querschnittgelähmte).

2009 hat sie begonnen, in einem Zyklus regelmäßiger Wochenendseminare Menschen mit Querschnittlähmung zusammen mit Fußgängern und Partnern zu unterrichten. Auch Yogaurlaube für Menschen mit Behinderung sind geplant.



Kontakt

Antje Kuwert
Silcherstr. 20/1
71691 Freiberg am Neckar

07141 – 9131962

info@eytna.de
www.kundaliniyoga-ak.de

Kundalini YOGA

für Menschen mit Behinderung



Seminare

Yogaurlaube

Workshops



Was ist Yoga

Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und Geist entwickeln. Jeder Mensch, ob bewegungseingeschränkt oder nicht, ob im Rollstuhl oder zu Fuß unterwegs, kann das versuchen. Man muss nicht perfekt sein, unversehrt oder gar akrobatisch begabt, um im Yoga Ziele zu erreichen. Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigene Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben und es genauso anzunehmen, wie es in jedem einzelnen Moment gerade ist. Kundalini Yoga ist für jeden geeignet, der einen Ausgleich für den Stress im Alltag sucht, den Körper gesund erhalten und seinem Geist tiefere Einsichten ermöglichen möchte.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wurde 1968 durch Yogi Bhajan aus Nordindien in den Westen gebracht.

Es ist verwandt mit anderen Yogaformen wie zum Beispiel Hatha Yoga. Kundalini Yoga richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie und wird deshalb auch als „Yoga des Bewusstseins“ bezeichnet. Da dem Atem im Kundalini Yoga ein zentraler Stellenwert zugeordnet ist und auch Meditation eine große Rolle spielt, ist diese Yogarichtung sehr gut für Menschen mit Handicaps geeignet. Kundalini Yoga beinhaltet Körperübungen (Asanas), Entspannung, Meditation (Dhyana), bewusste Atemführung (Pranayama), sowie den Gebrauch von Meditationswörtern (Mantras), Handhaltungen (Mudras) und Körperschleusen (Bhandas).



Wirkungen

- Stressbewältigung
- Verbesserte Atmung und gesteigertes Atemvolumen
- Sensibilisiertes Körperbewusstsein
- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserte Flexibilität
- Körperliche & seelische Ausgeglichenheit
- Stärkung der Nerven
- Verbesserung der Konzentration
- Bessere Körperhaltung
- Verbesserte Ausdauer
- Stärkung des Immunsystems



Für welche Arten von Behinderungen ist Kundalini Yoga geeignet?

Antje Kuwert ist in ihrer Arbeit bestrebt, auf alle Arten körperlicher Behinderungen einzugehen. Die Kurse für Querschnittgelähmte sind für alle Lähmungshöhen möglich, auch Tetraplegiker sind herzlich willkommen sofern sie selbstständig atmen können. Assistenz kann nicht geleistet werden. Assistenten können gegebenenfalls als Begleitpersonen an Kursen teilnehmen und davon profitieren.

Wie finde ich Kurse?

Sie können sich für eines der angebotenen Seminare anmelden (sollte kein Einlegeblatt vorhanden sein, bitte kontaktieren sie Antje Kuwert). Falls Sie ein Yogaseminar für eine bestimmte Gruppe organisieren möchten, steht Antje Kuwert Ihnen gerne als Seminarleiterin zur Verfügung.

