

Inklusiv und für alle Arten von Behinderung Yoga – kann jeder!



Es gibt kein Richtig oder Falsch. Einfach ausprobieren!

Jeder Mensch kann ein Bewusstsein für seinen Körper und Geist entwickeln. Ob als Ausgleich für den Alltagsstress, Gesunderhaltung des Körpers oder um Geist und Seele in Einklang zu bringen – beim Kundalini Yoga sind akrobatische Verrenkungen nicht nötig. Rollstuhlfahrer können diese Form von Yoga zusammen mit Fußgängern und Partnern praktizieren.

Für wen ist die Sportart geeignet?

Kundalini Yoga bietet sich für alle Arten von Behinderungen an, sowohl für geistige als auch für körperliche. Die Kurse sind für alle Lähmungshöhen möglich, auch für Tetraplegiker, sofern sie selbstständig atmen können. Assistenten können als Begleitperson an Kursen teilnehmen und davon profitieren.

Eigene Grenzen ausloten

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.

Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist.



Gute Gründe für Yoga

- Stressbewältigung
- verbesserte Atmung und gesteigertes Atemvolumen
- sensibilisiertes Körperbewusstsein
- Kräftigung der Muskulatur
- verbesserte Flexibilität
- körperliche und seelische Ausgeglichenheit
- Stärkung der Nerven
- Verbesserung der Konzentration
- bessere Körperhaltung
- verbesserte Ausdauer
- Stärkung des Immunsystems



Yoga des Bewusstseins

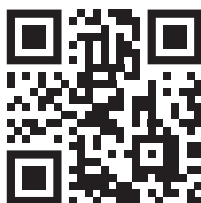
Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie zum Beispiel dem Hatha Yoga. Es richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie und wird deshalb auch als ›Yoga des Bewusstseins‹ bezeichnet. Da dem Atem im Kundalini Yoga ein zentraler Stellenwert zugeordnet ist und auch Meditation eine große Rolle spielt, ist diese Yogarichtung sehr gut für Menschen mit Behinderungen geeignet.



Lust auf Yoga? Dann melde dich!

Antje Kuwert
Leitung AG Yoga

yoga@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de/yoga
www.kundaliniyoga-ak.de



Sportartangebote schnell finden unter
<https://drs.org/vereinslandkarte/>



Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
Fon 0203/71 74-182, Fax 0203/71 74-181
info@rollstuhlsport.de, www.rollstuhlsport.de
www.facebook.com/rollstuhlsport

www.rollstuhlsport.de/yoga



Yoga – 
kann jeder!