

## Ein kleiner Bericht über unseren Wohlfühltag mit Yoga am 26.01.2019

Morgens um 9 Uhr trafen wir uns in der Zehntscheune voller Tatendrang, Ungeduld und freudiger Erwartung, was auf uns zukommt: 8 wildentschlossene Yogi-Jünger, sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene, eine bunt gemischte Gruppe.

Mit einer einfachen Sitzhaltung, dem Schneidersitz und einer gedanklichen Wanderung durch unseren Körper starteten wir. Ein paar Minuten still sitzen – schon das war für uns Erwachsene gar nicht mehr so einfach zu schaffen.

Übungen im Yoga nennt man übrigens Asanas. Wir lernten die Körperhaltung ´der Baum´, die Schulterbrücke, eine Drehhaltung und auch den Mondgruß kennen und merkten dabei, wie wir uns mit jeder Übung entspannter fühlten und sich ein allgemeines Wohlbefinden einstellte.

Mit einer Entspannungseise zu unserem Herzschlag fühlten wir sogar zum Rhythmus unseres Lebens. Haben Sie schon einmal etwas von einer Schüttelmeditation gehört? Nein? Wir bis dahin auch nicht. Diese Erfahrung durften wir an diesem Samstag Vormittag ebenfalls machen.

Nach der Mittagssuppe ging es mit einer leichten Entspannungsübung im Liegen weiter. Frei nach dem Motto ´Ein voller Bauch bewegt sich nicht gern´ hätten wir auch keine anstrengendere Übungen zu diesem Zeitpunkt geschafft.

Dann versuchten wir uns auch noch am ägyptischen Sonnengruß, dem Tänzer und der Waage. Selbst mit unseren Augen machten wir Yogaübungen.

Das Ziel des Tages, zur Ruhe zu kommen und unsere Körperwahrnehmung zu stärken, hatten wir auf alle Fälle geschafft, auch wenn dieser Tag nur ein kleiner Einblick in die Kunst des Yoga war und es noch unendlich viele weitere Übungen gibt, wie Ellen Gralert, Yoga und Meditations-Kursleiterin uns erzählte.

Wenn wir Sie jetzt neugierig gemacht haben – sehr schön! Wir waren uns einig, dass es wohltuende und ausgleichende Stunden an diesem Samstag waren. Deshalb: Fortsetzung folgt! Sprechen Sie uns gerne an.

