

## Yoga

**Yoga** ist eine wunderbare Möglichkeit, um zur Ruhe zu kommen. In einer Yogastunde werden Körper, Seele und Geist in Harmonie gebracht, es entsteht Ruhe und innerer Frieden. Eine Yogastunde umfasst Körper-, Atem-, Konzentrationsübungen und Entspannung.



Die Bewegungen werden achtsam, langsam und bewusst meist im Atemrhythmus durchgeführt, dadurch wird das Nervensystem zur Ruhe gebracht. Yogahaltungen werden **asana** genannt. Ein asana entsteht, wenn es achtsam, mit voller Konzentration und bewusst eingenommen wird.



Viele Yogahaltungen sprechen den gesamten Körper an. Der Körper wird gedehnt, der Rücken wird mobilisiert und gestärkt. Die Atemübungen helfen, die Konzentration zu fördern, damit der Geist zur Ruhe kommen kann. Zum Abschluss der Stunde wird eine Entspannung durchgeführt, die dem Körper hilft, Atem und Geist zu entspannen. Die Teilnehmer sollen lernen den Körper und die Atmung wieder bewusster und besser wahrzunehmen.