

### **C3 Integraler Yoga als begleitende Komponente für Sportler in Freizeit und Verein** (Hajo Schley)

Inhalte: kurze Anfangsentspannung, Pranayama (Atemübungen), Aktivierung des myofaszialen Systems, Asanas (Bewegungs- und Haltungsübungen), Tiefenentspannung

### **D1 Yin Yoga - dehnen und entspannen** (Elke Pätzold)

Yin-Yoga lehrt uns, loszulassen, zur Ruhe zu kommen und wieder geerdet in der eigenen Mitte zu sein. Yin Yoga ist eine intensive und gleichzeitig sehr passive Praxis. Die Übungen werden ohne muskuläre Anspannung und ohne Leistungsgedanken durchgeführt. Die einzelnen Positionen werden etwa 3 Minuten gehalten und der Körper bleibt dabei so passiv wie möglich.

### **D2 Energiereichtum & Spiritualität im Kundalini Yoga**

(Christina Klinkenberg)

Kundalini Yoga ist ein sehr „alter“ Yogaweg. Im Mittelpunkt steht bei diesem Yoga-Stil die Urenergie (Kundalini). In der Kundalini-Lehre wird diese „Energie als schlafende Schlange symbolisiert, die eingerollt am unteren Ende der Wirbelsäule ruht“. Die Übungspraxis besteht aus Asana-Serien, welche sich auf einen bestimmten Bereich (im Körper oder im Leben) fokussieren und eine bestimmte Zeit lang (z.B. 40 oder 90 Tage) geübt werden. Eine solche Reihe bezeichnet man als Kriya. Asanas, Pranayama, das Rezitieren von Mantras und Meditation sind stets Teil der Kriyas.

### **D3 Durch Yoga emotionale und / oder körperliche Spannungen lösen** (Hajo Schley)

Zitat Osho: „Spannung heißt, sich jetzt schon auf morgen einzustellen. .... Aus Angst morgen vielleicht nicht in der Lage zu sein, mit der Wirklichkeit fertig zu werden.“ Anhand von Sequenzen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung bestimmter Muskeln können Spannungen verhindert bzw. gelindert werden.

## **REFERENTEN**

- **Heidmarie Johann**, Praktizierende Yogalehrerin seit 2008 aus dem Bereich Hatha-Yoga der Sebastian Kneipp Akademie, eigene Yogapraxis seit über 30 Jahren bei verschiedenen Yogalehrern
- **Ines Mentis-Senum**, DTB-Yogalehrerin, Pilatetrainerin
- **Christina Klinkenberg**, Fitnessfachwirtin (IHK), Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG). Mental Coaching, Lehrerin für Gesundheit, Wellness & Sportrehabilitation, DTB-Ausbildungsteam Pilates, Referentin TOGU, Personal Trainerin
- **Elke Pätzold**, Examierte Krankenschwester, DTB-Kursleiterin Yoga, Yin Yoga (bei Stefanie Arend), Übungsleiterin B Prävention/Rehabilitation
- **Hans Joachim Schley**, Sportpädagoge, Yoga- und Meditationslehrer, Faszien Therapeut und Rückenschullehrer
- **Franziska Weidmann**, Ausgebildete Sivananda Yogalehrerin (im Himalaya), Coach für Klopfakupressur, Übungsleiterin B Rehabilitation

## **ANMELDUNG**

Umfang: Zur Lizenzverlängerung werden 6 LE anerkannt

Kosten: Tagespreis 50 € mit Gymcard / Gruppenpreis ab 4 Personen 45 €

Tagespreis 70 € ohne Gymcard / Gruppenpreis ab 4 Personen 65 €

Mit dem beiliegenden Meldebogen (Bearbeitungsgebühr 5 €) oder online über [www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de)

Lehrgangsnummer: 1503

Meldeschluss: 31.10.2020

Kontakt und Ansprechpartner: Giovanna Karle | Tel. 0681 / 3879 - 234

[karle@saarlaendischer-turnerbund.de](mailto:karle@saarlaendischer-turnerbund.de)

Weitere Informationen zur Veranstaltung auf: [www.stb.saarland](http://www.stb.saarland)

# GYM WELT

# YOGA-NIGHT

LOSLASSEN – INNEHALTEN - AUFTANKEN  
ZEIT FÜR DICH



## Saarbrücken

Hermann-Neuberger-Sportschule

## 14. November 2020



## Fit & Vital

**STB**   
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND  
BILDUNGSWERK

	WS A1	WS A2	WS A3
16:00 - 17:00 h	Yoga mit Fokus auf Gleichgewicht <i>Franziska Weidmann</i>	Yoga - Achtsamkeit in Körper + Atem <i>Heidemarie Johann</i>	Raum für Neues - Von Yin to Yin <i>Ines Mentis-Serum</i>
17:10 - 18:10 h	Yoga mit Fokus auf Atmung / Entspannung <i>Franziska Weidmann</i>	Yin Yoga für den Schultergürtel <i>Elke Pätzold</i>	Sanftes Yoga <i>Hajo Schley</i>
<b>Pause 18:10 - 18:30 Uhr</b>			
	WS C1	WS C2	WS C3
18:30 - 19:30 h	Yoga mit Fokus auf Kraft & Ausdauer <i>Franziska Weidmann</i>	Licht auf Yoga" nach B.K.S. Iyengar <i>Christina Klinkenberg</i>	Integraler Yoga als begleitende Komponente für Sportler in Freizeit und Verein <i>Hajo Schley</i>
19:40 - 20:40 h	Yin Yoga - dehnen und entspannen <i>Elke Pätzold</i>	Energiereichtum & Spiritualität im Kundalini Yoga <i>Christina Klinkenberg</i>	Durch Yoga emotionale und/oder körperliche Spannungen lösen <i>Hajo Schley</i>
20:40 - 21:00 h	Aufnehmen und nachspüren der bereichernden Yogaerfahrung in den Workshops <i>Christina Klinkenberg</i>		

**A1 Yoga mit Fokus auf Gleichgewicht** (Franziska Weidmann)  
Yogastellungen, die Asanas, haben sowohl körperliche als auch geistige Wirkungen. In dem wir unser Gleichgewicht schulen, trainieren wir nicht nur tiefliegende, schwächere Muskelgruppen, sondern schulen auch unsere innere Balance, Anpassungsfähigkeit und geistige Flexibilität uns selbst und dem Leben gegenüber.

**A2 Yoga - Achtsamkeit in Körper u. Atem** (Heidemarie Johann)  
Übungen, die die eigene Körperwahrnehmung schulen u. ein Gefühl für das "Wunderwerk" Körper vermitteln. Unseren Atem als Quell des Lebens spüren und ihn in Beziehung zu unserem Üben setzen.

**A3 Raum für Neues - Von Yin to Yin** (Ines Mentis-Serum)  
Intensive Hüftöffnung u. Mobilisierung zum Lösen alter Muster u. Raum schaffen für Neues. Die Stunde beginnt mit einem mobilisierenden Flow im Vinyasa Style u. endet mit länger gehaltenen, intensiven Asanas im Yin-Style. Für alle, die auch emotional loslassen und aufatmen möchten.

### B1 Yoga mit Fokus auf Atmung & Entspannung

(Franziska Weidmann)  
Pranayama sind die Atemübungen und ein wichtiger Bestandteil im Yoga. Durch sie erlangt man geistig zu mehr Präsenz, Ruhe und Konzentration und körperlich zu einer besseren Sauerstoffversorgung des gesamten Körpers, mehr Energie und einer besseren Haltung. Die Entspannung ist der natürliche Weg, um unsere Batterien wieder aufzuladen und sollte in unserer hektischen Zeit beherrscht und geübt werden.

### B2 Yin Yoga für den Schultergürtel

(Elke Pätzold)  
In dieser Stunde werden die Prinzipien des Yin Yoga (ruhige Praxis, dehnen und entspannen) mit kleinen Bällen verbunden, um die Faszien des Schultergürtels noch besser zu erreichen. Es wird gedehnt, massiert und bewegt.

### B3 Sanftes Yoga

(Hajo Schley)  
Kurze Einführung in die Philosophie und die allgemeinen Prinzipien des Yoga. Zu empfehlen für Einsteiger, für ältere Menschen, Schwangere, Menschen in der Rekonvaleszenz und für Gruppen (Abteilungen). Im Workshop sollen die Übenden Anregungen finden, neben der Steigerung von Flexibilität und Kraft nach und nach das Gefühl und die Sensibilität für die „Ganzheit“ des Yoga zu entwickeln: Einheit von Körper, Geist und Seele.

### C1 Yoga mit dem Fokus auf Kraft & Ausdauer

(Franziska Weidmann)  
Im Yoga geht es darum zu lernen seinen Geist zu beherrschen, ein wichtiges Werkzeug hierbei ist unser Körper. Dieser muss stark und gesund sein, damit wir die Voraussetzung haben uns überhaupt auf den Geist konzentrieren zu können. Deshalb lenken wir unseren Fokus in dieser Stunde auf kraftvolle Asanas. Reinspüren, wahrnehmen & wachsen, dabei seine Grenzen achten und sein Ego ablegen.

### C2 "Licht auf Yoga" nach B.K.S. Iyengar

(Christina Klinkenberg)  
In seiner über 75jährigen eigenen Praxis des Hatha Yoga entwickelte B.K.S. Iyengar eine systematische Sortierung der Asanas. Mit seinem Augenmerk auf die Individualität der Yogis liegt ein Schwerpunkt in der filigranen Ausführung der Asanas. In seiner eigenen Erfahrung mit mehreren Erkrankungen entwickelte er seine Methode ständig weiter und fand verstärkt Möglichkeiten in unzähligen Hilfsmitteln wie z.B. Decken, Stühlen, Gurten, Decken, Kissen. Heute ist Iyengar Yoga ein zeitgenössischer, weltweit anerkannter Yogaerweg, der in vielerlei Hinsicht gesundheitliche Wirkung zeigt, auch bei körperlichen Einschränkungen und Beschwerdebildern.