

Neues Kursangebot beim TV Albig:



Yoga im Sitzen – Yoga auf dem Stuhl

Ab **Mittwoch, 15. Mai 2019** bieten wir in der Zeit von **10:00 bis 11:00 Uhr** im **Nebenraum der Turnhalle Albig** einen **Yoga-Kurs im Sitzen für Anfänger** an.

Mit dem Stuhl-Yoga wollen wir versuchen, Yoga auch für Menschen zugänglich zu machen, die aufgrund ihres Alters, ihres Gewichts, aus Krankheitsgründen oder sonstiger Einschränkungen des Körpers nicht auf dem Boden üben können.

Wir möchten aber auch darauf hinweisen, dass Yoga keine Krankengymnastik ist und man vor Teilnahme seinen Arzt befragen sollte, ob Yoga die geeignete Bewegungsform ist.

„Yoga mit dem Stuhl“ bietet die Möglichkeit, die Vorzüge des Yoga zu genießen, ohne akrobatische Übungen und komplizierte Sequenzen meistern zu müssen. Dennoch sind die Unterrichtseinheiten abwechslungsreich und der Stuhl wird nicht nur als Sitzgelegenheit genutzt!

Auf der körperlichen Ebene kann Yoga die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern. Zudem kann Yoga für Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen, auch weit über die Übungseinheit hinaus.

Was muss ich können?

Laufen, Stehen und aufrechtes Sitzen sollten ohne Hilfsmittel möglich sein. Die Rumpfspannung sollte ausreichen, um eine Stunde zu sitzen, ohne sich anlehnen zu müssen.

Was soll ich mitbringen (außer Neugierde und Interesse) ?

Bequeme Kleidung ist unerlässlich. Es muss nicht unbedingt Sportbekleidung sein, aber der Bewegungsspielraum sollte nicht eingeschränkt werden. Außerdem ist eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit - am besten Wasser - wichtig.

Wie bereite ich mich vor?

Um Übelkeit vorzubeugen, übt man Yoga mit leerem Magen. Idealerweise sollte man 2-3 Stunden vor der Yogastunde keine feste Nahrung zu sich nehmen.

Um der Stunde aufmerksam folgen zu können, sollte man ausreichend Zeit einplanen, um nicht abgehetzt zu erscheinen.

Gründe, die gegen das Praktizieren von Yoga sprechen

Auf keinen Fall darf Yoga geübt werde bei:

Fieber; akuten Infektionskrankheiten oder Entzündungen; Einnahme von Antibiotika oder anderen Medikamenten, die körperliche Anstrengung ausschließen; in den ersten Wochen nach einer Operation; bei noch nicht vollständig verheilten Knochenbrüchen; akuter Thrombose; Bluthochdruck; frischem Infarkt; Herzrhythmusstörungen Erkrankung/ Fehlbildung der Herzklappen; usw.

Nur eingeschränkt und nach Absprache mit dem behandelnden Arzt bei:

Künstlichen Gelenken, Prothesen, sonstigen Implantaten; Osteoporose; Arthrose, Arthritis, Rheuma, sonst. entzündliche oder degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates, Asthma, Bandscheibenvorfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen; usw

Im Zweifelsfall empfiehlt sich die Konsultation eines Arztes.

Weitere Infos bei Kursbeginn und im Internet unter www.tv-albig.de