

Kostenlose Schminkberatung für Brillenträger bei Strebel-Hiltwein

Am 28. Juli von 13.00 bis 18.00 Uhr in unserem Geschäft am Europaplatz 2/1 in Tübingen.

*

Hallenbad Nord: Sommerpause ab 25. Juli

Seit Donnerstag, 25. Juli, beginnt im Hallenbad Nord die Sommerpause. Pünktlich zu den Sommerferien nutzen die Stadtwerke Tübingen (swt) dann wie in den Vorjahren die Ferienzeiten für die routinemäßigen Wartungs- und Instandsetzungsarbeiten.

Informationen zu allen Öffnungszeiten und Preisen der Tübinger Bäder: www.swtue.de/baeder

*

Reisemängel

Die erste Sommer-Reisewelle schwappt bereits zurück. Für einige Urlauber war die vermeintlich schönste Zeit des Jahres leider eine große Enttäuschung. Der Traumurlaub mutierte zum Alptraum. Anstelle eines traumhaften Meeresblicks zeigte die Sicht aus dem Fenster eine Großbaustelle, verschmutzte Strände und ungepflegte Poolanlagen, jede Nacht Discolärm oder ungenießbares Essen. „Für ihr gezahltes Geld erwarten die Urlauber Leistung. Deshalb sollten sie sich gegen Missstände beim Reiseveranstalter zur Wehr setzen“, betont der Vorstand der GELD UND VERBRAUCHER e.V. (GVI), Jürgen Buck.

Wer den Reisepreis wegen aufgetretener Reisemängel mindern will, muss diese jedoch genau dokumentieren und vor allem müssen sie bereits am Urlaubsort, z. B. beim Reiseleiter reklamiert werden. „Dem Veranstalter wird somit die Möglichkeit gegeben, umgehend Abhilfe zu schaffen“, informiert Jürgen Buck weiter. Was im Einzelnen als Reisemängel gilt und in welcher Höhe eine Reisepreisschädigung geltend gemacht werden kann, zeigt die sogenannte „Frankfurter Tabelle“. Diese und was weiter beachtet werden muss finden verärgerte Urlauber unter www.geldundverbraucher.de, Rubrik „Gratis“, „Reise-Spezial“.

Yoga im Alltag



Yogalehrer Werner Bruckner

Nicht nur Abendkurse tun gut. Yoga in den persönlichen Alltag zu integrieren, wirkt sich wohltuend und kraftspendend aus. Ein Plädoyer.

Wer Yoga machen möchte, beginnt in der Regel mit einem Kurs. Sie oder er gehen einmal in der Woche ins Studio, nehmen auf der Matte verschiedene Stellungen ein, achten auf ihren Atem und entspannen. In der Gruppe üben macht Spaß, fördert die Motivation und regt an. Lehrer begleiten die Teilnehmenden meistens behutsam, führen die Übungen vor und weisen auf Besonderheiten hin. Denn obwohl Yoga – seit der Teilnahme des großen indischen Meisters Vivekananda am ‚Weltparlament der Religionen‘ im Jahr 1893 in Chicago – in der Welt immer mehr Anhänger findet, empfinden noch viele Menschen diese angewandte Lebensphilosophie als ungewöhnlich.

Auf dem Boden bequem und angenehm sitzen, auf einem Bein stehen oder sich im Schulter- und sogar Kopfstand wohl fühlen, das liegt nicht jedem und schreckt auch viele ab. Doch die Erfahrung zeigt, dass auch unsportliche oder ältere Menschen mit den einfacheren dieser Asanas – wie die Körperübungen auf Sanskrit heißen – beginnen können. Woche für Woche spüren sie, wie die Stellungen besser und müheloser

gelingen. Sie nehmen wahr, wie ihre Gedanken sich beruhigen, der Atem harmonischer ein- und ausströmt und sich der gesamte Körper tief entspannt. Dann fangen nicht selten überzeugte Verstandsmenschen, hemdsärmelige Macher und Sportskanonen auf dem Rücken liegend zu schnarchen an. Manche finden solche Geräusche peinlich. Doch mit der Zeit tauchen die Übenden in eine tiefe, bewusste und wache Entspannung ein, ohne einzuschlummern. Und nach wenigen Augenblicken geht's sowieso gleich weiter. Vor allem in den kurzen Entspannungsphasen entfalten die Übungen ihre Wirkungen. Nur von einer Übung zur anderen zu hechten, regt zwar den Kreislauf stärker an, doch in diesem Tempo hätten Asanas gar keine Zeit, um zu wirken. Etwas weniger Dynamik ohne hektischen Stellungswechsel bringt hier mehr. Auch dies befremdet in einer Welt der dicht gefüllten Terminkalender.

Yoga wirbt um den Weg der Mitte, jedoch nicht der Mittelmäßigkeit. Dabei bedeutet Yoga nicht, nur im Studio auf der Matte üben. Den höchsten Nutzen erzielen Menschen, wenn sie Yogaerkenntnisse in ihren Alltag integrieren. Ein Beispiel: Sonnenschein regt unter anderem die Stimmung, den Stoffwechsel und die Drüsen positiv an. Doch ein Zuviel des Sonnenbadens kann ungeschützte und nicht vorgebräunte Haut schädigen, Allergien auslösen oder den Alterungsprozess beschleunigen. Gerade in der anstehenden Urlaubszeit sollten die Menschen darum die direkte Mittagssonne meiden. Folgendes indische Sprichwort drückt dies deutlich aus: „Nur der Narr geht an die Sonne, wenn er auch im Schatten sitzen kann.“

Beispiele, für die Sie keine Übungsmatte brauchen: Noch bevor der Tag morgens so richtig beginnt, ein paar Minuten einfach weiter im Bett liegen bleiben. So die Stimmung zwischen den Welten wahrnehmen, den Tag bewusst begrüßen, den Atemfluss beobachten. Spüren Sie die Kraft, Energie und Lebensfreude, die in Ihnen steckt. Warum sich nicht dann

im Badspiegel anlächeln und ein paar Grimassen schneiden? Das Frühstück liebevoll vorbereiten, den Tee und den Geschmack des süß oder pikant belegten Toastbrots schmecken. Anschließend sich beispielsweise bewusst für Fahrrad oder Bus entscheiden. Etwaige Wartezeiten versuchen Sie als Zeit zu genießen, die Ihnen gehört, dem Vogelgezwitscher zu lauschen, eine kleine Atemübung zu machen oder mit Menschen ins Gespräch zu kommen.

Auf den letzten Metern zum Arbeitsplatz die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen. Fühlen Sie, wie sich die Fuß-, Waden- und Oberschenkelmuskeln zusammenziehen und wieder entspannen. Stufe für Stufe gehen Sie nach oben, auch wenn sich der Atem jetzt etwas beschleunigt. Benutzen Sie den Handlauf oder hängen die Arme locker runter? In welcher inneren Haltung begegnen Sie den KollegInnen? Schenken Sie ihnen ein Lächeln oder vermeiden Sie den Blickkontakt? Bei sitzenden Tätigkeiten jede Gelegenheit bewusst nutzen, um sich zu bewegen. Auch während des Sitzens immer wieder mal die Augen ins Grüne schweifen lassen, damit sie regenerieren können. Gerade während der sommerlichen Temperaturen das Wassertrinken nicht vergessen. So können Sie täglich Yoga machen, nicht nur dann, wenn Sie im Kurs die Matte ausrollen.

Werner Bruckner, Yogalehrer

Kursankündigung:

2x „Yoga für einen gesunden Rücken und für Anfänger“ ab 17./19. September, Dienstag 20.00–21.30 und Donnerstag 18.00–19.30 Uhr, jeweils 13 Mal.

2x „Yoga für Fortgeschrittene“ ab 17./19. September, Dienstag 18.00–19.30 und Donnerstag 20.00–20.30 Uhr, jeweils 13 Mal.

Kursort: Tübinger Freie Waldorfschule in Waldhäuser Ost.

Infos und Anmeldungen:
www.yoga-am-werk.de
Telefon 070 71/5 65 12-10