

Waldhäuser Ost e.V.  
Berliner Ring 20, 72076 Tübingen



Veranstaltungen vom 8. - 16. April

**Mo., 8. April, 15.30-17.00 Uhr**  
Stricken macht Spaß: Strickrunde mit Tipps und Anleitungen auch für Ungeübte. Doris Hartmann-Lange, Traude Wurster

**Di., 9. April, 15.30-17.00 Uhr**  
Lust auf Skat? Dr. Winfried Müller

**Di., 9. April, 15.30 Uhr**  
Traditionelle Chinesische Massage, vorgestellt von Dr. Qiong Wang

**Di., 9. April, ab ca. 16.30 Uhr**  
Programmplanung für Mai.

**Mi., 10. April, 15.00-17.00 Uhr**  
Wir quilten, Internationale Quilts. Christine Renner

**Mi., 10. April, 17.30-18.30 Uhr**  
Fit für Gespräche auf Deutsch, Deutsch für AusländerInnen. Heidi Markmann-Kersten, Heidi Drees

**Do., 11. April, 15.00 Uhr**  
Hören und Schwerhörigkeit. Informationen und Erfahrungsbeiträge aus Sicht des Hörakustikers Herr Reich und der Vorsitzenden einer Selbsthilfegruppe Frau Hanser.

**Do., 11. April, 18.00 Uhr**  
Reiseberichte aus Mexiko, 3. Teil, das Tal von Oaxaca und die Hochland-Mayas. Manfred Schrader

**Fr., 12. April, 15.00-17.00 Uhr**  
English Conversation, Kids ab 5. Kl.: 15.00-15.30 Uhr, Adults: 15.45-17.00 Uhr. Ruth Morgalla

**Fr., 12. April, 18.00 Uhr**  
Vernissage: Aquarelle von Traude Bock-Laubis

**Di., 16. April, 16.00-17.00 Uhr**  
Lesung: Der kleine Herr Friedemann von Thomas Mann, es liest Mechthild Wieland

Weitere Veranstaltungen unter [www.stadtteiltreff-who.de](http://www.stadtteiltreff-who.de).

## Yoga macht in der Gruppe mehr Spaß



Yogalehrer Werner Bruckner

Viele Menschen wollen mehr über Yoga wissen. Dieser Beitrag beantwortet darum einige öfters gestellte Fragen. Wer weitere Informationen braucht, bekommt sie in Kursen oder auch persönlich von Yogalehrerinnen und -lehrern.

Gibt's bestimmte Voraussetzungen, um an Yogakursen teilzunehmen?

Prinzipiell nein. Yoga eignet sich für fast alle, auch wenn nicht alle jede Übung können oder manchmal auch machen dürfen. Wer beispielsweise eine Operation hinter sich hat oder an ernsthaften Erkrankungen leidet, sollte vorher mit dem Arzt, Heilpraktiker oder Yogalehrer darüber sprechen. So dürfen Schwangere oder Kinder unter zwölf Jahren bestimmte Stellungen nicht üben. Generell gilt: Zwingen Sie sich nicht zu Übungen, die Ihnen nicht gut oder sogar weh tun.

Ich bin unsportlich und habe mich in letzter Zeit wenig bewegt. Kann ich trotzdem ins Yoga kommen? Ja. Im Yoga laufen die Übungen fließend, gemächlich und ruhig, aber sehr konzentriert ab. Schnelle, ruckartige und schweißtreibende Bewegungen gibt's selten. Allerdings wenden sich manche sehr dynamischen Yogastile vor allem an junge, sportliche Teilnehmer.

Von Yoga habe ich viel Positives gehört, einiges befremdet mich aber daran. Kann ich mit Yoga so bleiben, wie ich bin?

Ungewöhnliche Übungen, fremde Namen auf Sanskrit, Mantras oder auch die Philosophie irritieren manche Menschen. Einige befürchten, dass ihnen diese Praxis etwas aufdrängt. Das bezweckt Yoga nicht. Neben allen positiven gesundheitlichen Auswirkungen unterstützt Yoga die Menschen darin, sich zu entfalten, ihre eigenen Potenziale und schlummern den Fähigkeiten zu entwickeln. Eines der zentralen Potenziale dürfte dabei sein, sich der Wirklichkeit der Welt zu öffnen. Denn vor allem unter Stress koppeln sich die eigenen Sinneswahrnehmungen und Gedanken nicht selten von der Wirklichkeit. Sie entfalten dabei eine große Eigendynamik, die Vorstellungen erzeugen, die sich von der Realität entfernen. Yoga nimmt darum mit seiner Achtsamkeit, Konzentration und Hingabe direkten Einfluss auf die Atmosphäre, in der Sinneswahrnehmungen und Gedanken arbeiten. So unterstützt Yoga innere Strukturen, die sich der Wirklichkeit zuwenden.

Eigentlich mache ich Yoga, um mich fit zu halten. Doch in letzter Zeit habe ich danach öfters Schmerzen. Woran liegt das?

Schmerz hat viele Ursachen. Wenn Sie jedoch nach dem Yoga Schmerzen verspüren, dann praktizieren Sie vielleicht einen zu dynamischen, belastenden Stil. Yoga eignet sich nicht für ein ehrgeiziges Workout. Wessen Herz- und Pulsschlag beim Yoga stark ansteigt oder wer heftig schwitzt, sollte also einen Gang zurückschalten. Denn die Dauerbelastung für die Gelenke, Rücken, Bänder und Sehnen übertreffen bei weitem die des Joggens, da die Bewegungsabläufe von Übungsreihen eine viel höhere Komplexität aufweisen. Auch gesundheitliche Schäden könnten unter Umständen die Folge sein.

Von einer Bekannten habe ich ein Yoga-Buch und eine -DVD

bekommen. Damit kann ich auch üben, oder?

Mittlerweile gibt's gute Bücher und nützliche Lehrfilme. Besuchen Sie zum Einstieg aber lieber einen Kurs. Hier führen Lehrerinnen und Lehrer Sie ins Yoga qualifiziert ein. Von ihnen bekommen Sie wichtige Hinweise und Hilfestellungen für Körper-, Atem- und andere Übungen. Außerdem fallen Anfängern zu Beginn nicht nur bestimmte Stellungen etwas schwer, sondern auch das regelmäßige Üben. Denn meistens macht Yoga in der Gruppe sowieso mehr Spaß.

Schon jetzt bin ich so im Stress. Wie soll ich da noch einen zusätzlichen Kurstermin schaffen?

Auf Dauer machen berufliche oder private Situationen krank, die solchen Stress verursachen. Atmen Sie tief durch, schlagen Sie eine Schneise für sich, um diesem Druck und den Zwängen wenigstens zeitweise zu entfliehen. Im Thermalbad, beim Spazierengehen oder mit guten Freunden kommen Sie so auf andere Gedanken. Auch Yoga verhilft dauerhaft zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit und schärft den Blick fürs wirklich Wesentliche – auch wenn Sie mal abgehetzt, gerade so noch rechtzeitig zum Kurs erscheinen sollten. Danach geht's Ihnen sehr wahrscheinlich besser.

Werner Bruckner, Yogalehrer

### Kursankündigung:

2 x „Yoga für einen gesunden Rücken und für Anfänger“ ab jeweils Montag/Dienstag, 8./9. April 2013, 18.00 bzw. 20.00 Uhr, 13 Mal

2 x „Yoga für Fortgeschrittene“ ab jeweils Montag/Dienstag, 8./9. April 2013, 20.00 bzw. 18.00 Uhr, 13 Mal

Kursort: Tübinger Freie Waldorfschule in WHO

Infos und Anmeldungen unter: [www.yoga-am-werk.de](http://www.yoga-am-werk.de) oder Tel. 070 71/5 65 12-10