

## Yoga für Querschnittgelähmte und Partner

Veranstaltung in Kooperation mit:



Die meisten Menschen denken bei Yoga an Körperverrenkungen wie Schneidersitz und andere – für behinderte Menschen oft nicht mögliche Körperhaltungen. Besonders Kundalini-Yoga bietet Alternativbewegungen des Körpers an, so dass jeder Teilnehmer trotz unterschiedlicher körperlicher Einschränkungen an den Übungen teilnehmen kann. Yoga hat das Ziel, eine Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele zu erlangen. Es kann helfen, Stress zu bewältigen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, Nervosität zu mindern, Schmerzen zu lindern. So steckt hinter Yoga eine ganze Lebensphilosophie und Lebenshilfe, bei der jeder den für sich individuellen Weg finden kann.

Die Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und Atemführung (Pranayama) sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (Körperschleusen) eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Nach jeder Übungsreihe folgt eine Tiefenentspannung und im Anschluss wird die Meditation (Dhyana) in zahlreichen Varianten als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen genutzt.

**Kursleitung:** Antje Kuwert, Yogalehrerin und Yogalehrer-ausbilderin 3HO, Sporttherapeutin, Heilpraktiker-ausbildung.

**Zielgruppe:** Querschnittgelähmte und Partner

**Anmeldeschluss:** 15. Mai 2009

Mitzubringen: bequeme sportliche Kleidung, eine Decke zum Zudecken für die Entspannung, Schreibmaterial

**Teilnehmer:** max. 16 Personen

**Teilnahmegebühr:** 30,- € inkl. Verpflegung

QL19-YW01 ab FR 05.06.2009 16.00 Uhr  
bis SO 07.06.2009 14.00 Uhr

## Brief/Fax-Anmeldung

**Manfred-Sauer-Stiftung**

**Kursadministration**

**Neurott 20 • 74931 Lobbach**

**Tel. 06226 960 250 • Fax 06226 960 2535**

**kurse@msstiftung.de • www.msstiftung.de**

Bitte in Druckschrift ausfüllen!

**Ich melde mich hiermit verbindlich für folgende Kurse der Manfred-Sauer-Stiftung an:**

Kurstitel \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. -

Kreativ-Kurs-Nr. -

Kursdatum \_\_\_\_\_

Zimmerreservierung  Einzelzimmer  Doppelzimmer

Anreise \_\_\_\_\_

Abreise \_\_\_\_\_

### Teilnehmer

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Telefon, Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Querschnittgelähmt seit \_\_\_\_\_

Lähmungshöhe \_\_\_\_\_

Betrifft Handbiker

Anfänger  Fortgeschritten  Liegebike vorhanden

Mit der Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Manfred-Sauer-Stiftung an. Die Kursgebühren habe ich auf das Konto Nr. 18712105, BLZ 67291700, Volksbank Neckartal, überwiesen.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift (ggf. Unterschrift des Erziehungsberechtigten) \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Begleitperson \_\_\_\_\_

**Achtung:** Für Begleitpersonen, die am Kurs/Seminar teilnehmen, bitte eine separate Anmeldung ausfüllen!