

# Gemeinschaftsprojekt Herdecke/ Bochum/ DRS



## Kundalini Yoga Inklusives Seminar für Menschen mit Körperbehinderung im



## Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

**11.02.- 12.02.2017**

Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und Geist entwickeln. Jeder Mensch, ob bewegungseingeschränkt oder nicht, ob im Rollstuhl oder zu Fuß unterwegs, kann das versuchen. Man muss nicht perfekt sein, unversehrt oder gar akrobatisch begabt, um im Yoga Ziele zu erreichen. Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigenen Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben und es genauso anzunehmen, wie es in diesem Moment gerade ist.

Kundalini Yoga richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Da dem Atem (Pranayama) ein zentraler Stellenwert zugeordnet ist, Meditation, Mantras (Meditationswörter/-silben) und Mudras (Handhaltungen) eine große Rolle spielen und eine Vielzahl von Übungen auch im Rollstuhl sitzend ausgeführt werden können, ist Kundalini Yoga sehr gut für Menschen mit Behinderung geeignet.

**Antje Kuwert**, die dieses Seminar leitet, ist Sporttherapeutin und Kundalini Yogalehrerin/-therapeutin und unterrichtet seit 2006 Menschen mit Behinderungen. Sie ist bestrebt, in ihrer Arbeit auf alle Arten körperlicher Behinderungen einzugehen. Dieser Workshop ist geeignet für alle Menschen mit körperlicher Behinderung, - ganz gleich, auf einer Matte auf dem Boden, auf einem Stuhl oder im Rollstuhl sitzend. Eine Begleitperson ist nicht unbedingt erforderlich.

### **Termin/Zeiten:**

Samstag, 11.02.2017 - Sonntag 12.02.2017

Samstag: 10-13 Uhr Yoga + Theorie

13-14:30 Uhr Mittagessen (Angebot: Snacks in Cafeteria)

14:30-17:30 Uhr Yoga + Theorie

Angebot: Gemeinschaftliches Abendessen in benachbarter Lokalität

Sonntag: 10-13 Uhr Yoga

Angebot: Mittagessen im Speisesaal des Gemeinschaftskrankenhauses

**Ort:** Therapiehalle im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke  
Gerhard- Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke

**Teilnehmeranzahl:** 14-16

**Meldeschluss:** 15.01.2017

**Kosten:** 55€ inkl. 19% MwSt.

**Info:** Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke und für Fußgänger ein Sitzkissen

**Anmeldung:** an Gerlind Scheller, Oestricher Straße 49b, 58638 Iserlohn, 02371/152978 oder 0151/54790237; gerlind.scheller@gmx.de

**Seminarleitung:**

Antje Kuwert, Silcherstr. 20/1, 71691 Freiberg, Tel: 07141- 9131962

[www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de)