

Y GO A



Initiative

jumi

für Jugend und Migration



Yoga für jugendliche Migranten

Die Teilnehmer_innen werden sanft in die Philosophie des Hatha-Yoga eingeführt. Yoga als das „Zur Ruhebringen des Geistes“ wird Schritt für Schritt vermittelt. Durch körperliche Übungen (Asanas) wird der Körper einerseits gekräftigt und geschmeidiger gemacht, als auch die Atmung beruhigt und geführt. Dadurch lösen sich Verspannungen und Blockaden sowohl im körperlichen als auch im psychischen Bereich. Kopfschmerzen und Stress werden verringert. Jeder Teilnehmer wird individuell gefördert und unterstützt, und jeder ist sein eigener Maßstab.

Inhalte: **„Ankommen“ · 7. 2. + 21. 2. 2018**

Leichtes Aufwärmen, Kräftigen und Dehnen.
Bewusste Atmung. Einführung in einfache Meditation.
Abstand vom Alltag.

„Stehen“ · 28. 2. + 7. 3. 2018

Aufwärmen, Kräftigen, Dehnen. Geführte Atmung.
Fester Stand. Meditation.

„Verwurzeln“ · 14. 3. + 21. 3. 2018

Aufwärmen, Kräftigen, Dehnen. Stark sein, unerschütterlich.
Atmung. Drehen und Blickrichtung wechseln. Meditation.

„Frei entfalten“ · 11. 4. + 18. 4. 2018

Aufwarmen, Kräftigen, Dehnen. Umkehr-Asanas. Atmung.
Gedanken und Gefühle kommen und gehen lassen.
Meditation. Einfaches Mantra.

Wer kann teilnehmen? Menschen ohne schwerwiegende Erkrankungen

Mitbringen? bequeme Sportkleidung, Socken

Wann? Beginn? Wie lange? Immer mittwochs · von 14:30 bis 16:00 Uhr

Kosten? Gratis! Spenden willkommen

Raum? Gesta e. V. · Haidstraße 5 · 63741 Aschaffenburg-Damm

Yoga-Lehrerin und Entspannungs-Therapeutin:
Annette Szillinsky-Flieger

Anmeldung für den Kurs bitte unter:
06021.4529.131 · info@jumi-ab.org