

# YGO G 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“ · 27. 06. 2018**

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

**„Stehen“ · 04. 07. 2018**

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

**„Verwurzeln“ · 11. 07. 2018**

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

**„Frei entfalten“ · 18. 07. 2018**

Aufwärmen, 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?** Immer mittwochs · von 14:00 bis 15:30 Uhr

**Kosten?** Gratis! Spenden willkommen

**Raum?** Turnhalle der Berufsschule 3 · Seidelstraße 4  
63741 Aschaffenburg-Leider

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

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