



Yoga für ReiterInnen



Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.

.... und der Rücken der ReiterInnen?

Der/die Reiterin sollte den eigenen Körper, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Kraft und vor allem auch die mentalen Fähigkeiten gut einschätzen können, um im bestmöglichen Sinne auf das Pferd einzuwirken. Denn, mal ganz ehrlich, eigentlich müssten wir diesen wunderbaren Wesen, die uns so geduldig tragen, doch nach jedem Ritt unseren besonderen Dank erweisen.

Yoga kann in besonderer Weise die Wahrnehmung des eigenen Körpers enorm verstärken. Ungleichgewichte können wahrgenommen und ausgeglichen werden, und Spannungen können gezielt abgebaut werden. Das Üben mit dem Atem führt zu mehr Entspannung und Ruhe und erhöht die Konzentration. Die Elastizität und Beweglichkeit der Wirbelsäule des Schultergürtels und der Hüften sind ein wichtiger Bestandteil der Yoga Praxis. Yogaübungen verändern den Muskeltonus und die Reaktionsweise und bewirken insgesamt eine verbesserte Körperhaltung, mehr Kraft und Flexibilität. Wenn wir uns auf den Weg machen und Yoga üben bekommen wir etwas geschenkt: mehr Freude an Bewegung und tiefe Ruhe und Gelassenheit!

Erstmalig findet nun ein Seminar „Yoga für ReiterInnen“ im Kloster Kamp, Kamp-Lintfort statt. Dieses Seminar lädt ein, die Praxis des Yoga einmal kennenzulernen. Den TeilnehmerInnen werden neben Körperübungen auch vorbereitende Übungen der Konzentration und Meditation vorgestellt und natürlich kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.

Ort: Kloster Kamp
Zeit: 28. November 2010, Sonntag
10.00-13.00 Uhr
wieviel: 40,- €

mitzubringen sind warme und bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke.
Um Anmeldung wird gebeten bis zum 29.10.2010 unter:

Beate Pastowski, Fon 0203-44 22 12, yzd@gmx.de, www.yoga-zentrum-duisburg.de

