

Neuer Yoga-Kurs mit 10 Einheiten

Donnerstags, 18:15 Uhr – 19:30 Uhr, ab 30. Mai 2024

Dorfgemeinschaftshaus Roringen

Mein Name ist Doris Gottschalk. Ich bin 56 Jahre jung. Einige von euch werden mich evtl. noch kennen, da wir bis 2008 in Roringen im Venusring gewohnt haben. Zu dieser Zeit war ich viele Jahre Übungsleiterin für Gymnastik in Roringen.



Im Juni dieses Jahres beende ich meine Yoga-Ausbildung und bin dann Yoga-Lehrerin. Seit ca. 7 Jahren praktiziere ich Yoga und ist seitdem nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken.

Seit Oktober 2022 gebe ich in Herberhausen inzwischen zwei Yogastunden. Diese finden dienstags von 18 bis 19 Uhr und von 19:15 bis 20:15 Uhr im Bürgerhaus statt.

In meinen Stunden biete ich gerne Vinyasa-Yoga an. Diese Art Yoga zu praktizieren ist eine Abwandlung des Hatha Yogas. Anders als beim eher statischen Hatha Stil, geht es in einer Vinyasa Stunde sehr dynamisch zu. Die Körperübungen (Asanas) werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Natürlich kommt die Entspannung auch nicht zu kurz. Ich wechsele gerne kraftvollere Stunden mit entspannteren Stunden ab, damit für jeden was dabei ist. Ca. 1 x im Monat biete ich auch gern Yin Yoga an. Yin Yoga ist das passive Kontrastprogramm zum Vinyasa-Flow, wirkt auf das tief liegende Bindegewebe (Faszien) und dehnt Muskeln, Bänder und Sehnen indem einzelne Asanas statisch über einen längeren Zeitraum zwischen drei bis fünf Minuten gehalten werden. Dadurch wird die Bewegungsfreiheit der Körperteile zueinander erhöht und man wird flexibler und geschmeidiger.

Yoga ist u.a. eine schöne Möglichkeit, um Körper und Atem in Einklang zu bringen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Im Alltag achten wir recht wenig auf unsere Atmung und unseren Körper. Wir funktionieren einfach nur. Übrigens ist Yoga nicht nur was für Frauen. Auch für Männer bietet es eine tolle Möglichkeit, entspannt eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und ganz nebenbei immer flexibler und geschmeidiger zu werden. Also: Lass Yoga zu einem liebevollen Ritual der Fürsorge und Entspannung für dich werden und komm gern in meine Stunde.

Ich freue mich sehr auf Dich (◡‿◡)♥