

WT 27. 8. 2022

Yoga-Kurs im September

EVANGELISCHES BILDUNGSWERK Die Leitung hat wieder Joachim Furtmayr.

WEISSENBURG - Das Evangelische Bildungswerk (EBW) Jura-Altühltal-Hahnenkamm veranstaltet ab September 2022 wieder einen Yoga-Kurs unter der Leitung von Joachim Furtmayr.

Das traditionelle Yoga ist eine jahrtausendealte, aus Indien stammende Lehre, die eine Harmonisierung von Leib, Seele und Geist anstrebt. In Europa werden vor allem die Körperübungen, Asanas, in Verbindung mit Atemübungen gelehrt.

Sie haben zwar Ähnlichkeit mit gymnastischen Übungen, es geht hierbei aber nicht um das Anstreben von Höchstleistungen, sondern um die Beobachtung des eigenen Kör-

pers und der Empfindungen während der Übung. „Ziel ist die Wiedererlangung des inneren und äußeren Gleichgewichts“, schreibt das EBW. Nach kurzer Übungszeit werde eine gesteigerte Beweglichkeit und verbesserte Atmung erreicht, eine positive Haltung trage zur Harmonie bei.

Bequeme Kleidung

Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung tragen, eine Matte, vielleicht ein Getränk, eine Decke oder ein großes Handtuch und warme Wollsocken mitbringen. Der Kurs findet ab acht Teilnehmern von Montag, 12. September, bis zum 21. November jeweils von 19 bis 20 Uhr im evan-

gelischen Gemeindehaus St. Andreas in Weissenburg statt. Pausiert wird am 19. September, 3. Oktober und 31. Oktober.

Die Teilnahmegebühr für acht Termine je 60 Minuten beträgt 50 Euro. Anmeldungen bis 8. September unter Telefon 09141/974630, montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr, oder per E-Mail an bildungswerk.weissenburg@elkb.de

Näheres zu Gesundheitskursen findet sich im Internet unter www.ebw-jah.de und noch mehr unter evangelische-termine.de - außerdem liegen Handzettel in der Andreaskirche und im Gemeindehaus St. Andreas in Weissenburg aus. wt