

Freiburg, 28.09.2018

## Gymnastikkursleiterinnen voll im Trend

Fortbildungstag „Yoga meets Gymnastik“ am 22.09.2018

Yogakurse boomen. Vielleicht liegt es daran, dass viele Menschen Sehnsucht verspüren, Pausen im alltäglichen Stress einzulegen. Zeiten, in denen sie nichts leisten müssen, kein Druck aufgebaut wird, sie loslassen können und einfach sein dürfen. Längst hat auch die Fitnessbranche erkannt, dass sich einige Grundprinzipien und Bausteine aus dem Hatha-Yoga und



seiner Philosophie gut eignen, um diese Erfahrung auch in herkömmlichen Gymnastikkursen zu vermitteln. Weder Zeit- noch Leistungsdruck oder der Vergleich mit anderen haben beim Yoga etwas verloren, vermittelte Yogatherapeutin Cornelia Christine Rosenstiel den anwesenden Übungsleiterinnen. Stattdessen käme es darauf an, achtsam in den eigenen Körper hereinzuhören, seine Bedürfnisse zu erkennen, die eigenen Grenzen der Belastbarkeit anzunehmen und das Übungsprogramm entsprechend zu gestalten. „Sobald eine Körperübung konzentriert und bewusst ausgeführt wird, Atmung und Bewegung im harmonischen Fluss sind und die achtsame Körperwahrnehmung mit einbezogen wird, kommen wir einem Yoga-mit-dem-Körper-üben sehr nahe“, so Rosenstiel.

Angemessene Ruhephasen zwischen den Übungen wirken Muskelkater und Überforderung entgegen. Die angeleitete Tiefenentspannung am Ende jeder Übungsstunde bewirke innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Gelöstheit von Anspannung und Blockaden. Außerdem sollen Glückshormone ausgeschüttet werden... Die 18 Teilnehmerinnen berichteten von einem intensiven, gut strukturierten Tag, an dem sie viel für Ihre Gymnastikstunden gelernt haben und dabei selbst entspannter und ruhiger geworden sind.