

Sparte Yoga 2024

Berichterstatter
Gabriele Donat
Trainingstermine/-ort:
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag in den Räumen des HDI-Gebäudes Köln-Deutz (Yoga-Raum)
Bestandsentwicklung:
2016: 12 Teilnehmer
2024: 65 Teilnehmer
Sportliche Aktivitäten:
<p>Im Februar 2016 sind wir mit dem ersten Yoga-Kurs gestartet. Inzwischen haben wir aufgrund der regen Nachfrage weitere Kurse eingerichtet.</p> <p>Zwei Kurse werden von unserer kompetenten Trainerin Janette-Mauksch-Bauer geleitet, die zwei anderen Kurse von unserer ebenfalls hervorragenden Trainerin Anja Fedeler. Beide Trainerinnen sind ausgebildete Yoga-Trainerinnen und verfügen über eine große Erfahrung als praktizierende Yoginis Sie führen uns stets sicher und gut gestimmt durch unsere Yoga- und Atemübungen sowie die anschließende Meditation.</p> <p>Alle vier Gruppen haben seinerzeit mit einfachen Übungen begonnen und praktizieren inzwischen anspruchsvollere und längere Übungseinheiten. Die positiven Veränderungen durch die verschiedenen Sonnengrüße, Streck- und Dehnungsübungen, Drehungen und viele weitere Übungen zeigen sich spürbar durch größere Flexibilität und Körperkraft. Die Fortschritte jedes Einzelnen sind ersichtlich.</p> <p>Beide Trainerinnen schaffen es auch immer wieder, Neueinsteiger/Quereinsteiger in den vier Gruppen so zu integrieren, dass alle Yogis und Yoginis gerne und voller Motivation an den Yoga-Stunden teilnehmen.</p> <p>Die Yoga-Kurse finden ganzjährig – auch in den Schulferien – statt und werden in Hybrid-Form angeboten.</p> <p>Die max. Teilnehmerzahl im Yoga-Raum ist auf 12 Personen beschränkt; bei der Online-Teilnahme gibt es keine Teilnehmerbegrenzung.</p>
Ausblick für 2025
Im 1. Quartal ist ein Einsteiger-Kurs für Anfänger geplant.
Spartenleitung:
Gabriele Donat Stellvertretung: Bärbel Busse