

Vereinsinitiative Gesundheitssport bietet ein großes Angebot an Yoga-Kursen

Entspannung pur im Alltag

Karlsruhe (pm). Mitten in der hektischen Vorweihnachtszeit wünscht sich doch jeder ein bisschen Entspannung. Einfach mal abschalten, vom Stress im Beruf, von den Schlangen an den Supermarktkassen, von den Menschenmassen auf den Weihnachtsmärkten. Die Vereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) bieten hierfür ein breites Angebot an Yoga-Kursen.

Es gibt viele Yoga-Formen. In Europa werden meist körperliche Übungen verstanden – und der Begriff somit mit Hatha-Yoga gleichgesetzt. Ziel dieser meist eher ruhigen Übungsstunden ist eine Loslösung vom Alltagsstress. Entspannen bedeutet in körperlicher Hinsicht tatsächlich auch das Herunterfahren der Muskelspannung im Körper. Die Aufmerksamkeit wird auf innere Wahrnehmungsprozesse gelenkt, um die Außenwelt für eine Weile zu vergessen. Ruhige,



Yoga ist für Menschen jeglichen Alters hervorragend geeignet. Auch die körperliche Verfassung spielt keine große Rolle. Foto: pr

fließende Bewegungen helfen bei der Konzentration auf sich selbst und auf das Wesentliche.

Der TSV Palmbach bietet seit 25 Jahren Hatha-Yoga an. „Die Nachfrage ist gut und seit einigen Jahren steigend. So konnten wir die Angebote um Yoga und den Ge-

sundheitssport im Allgemeinen kontinuierlich ausweiten“, erklärt der beim TSV für den Gesundheitssport zuständige Heinz Raviol. Eine pure Modeerscheinung sei Yoga aber definitiv nicht, ergänzt er. Hatha-Yoga eignet sich für jedes Alter und jeden Personenkreis.