

Yoga im Nationalparkhaus

Yoga kann jeder erlernen, unabhängig von Alter, Körpergröße und Flexibilität. Yoga ist ein Training für Körper und Geist. Durch Yogaübungen wird der ganze Körper gekräftigt und vitalisiert. Der Geist wird ruhig und konzentriert. Gelassenheit im Alltag sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nehmen zu. In diesen Yogakursen haben Sie die Möglichkeit, Yoga-Körperübungen, Yoga-Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation zu erlernen bzw. bereits vorhandene Yogakenntnisse zu vertiefen.

Baltrum, die ruhige, autofreie Insel in der Nordsee, wo das Leben noch weitestgehend, ganz anders als in den Städten, dem natürlichen Rhythmus folgt, ist ein idealer Ort für aktive Erholung mit Yoga. Die saubere und mineralstoffreiche Seeluft, die den Körper reinigt, die landschaftliche Schönheit dieser Insel, die Geist und Seele zur Ruhe kommen läßt, verbunden mit der Weite des Meeres, das eine Quelle der inneren Kraft ist, sind beste Voraussetzungen für einen Ort der Yogapraxis. Körperliche und geistig-seelische Reinigung und Regeneration durch regelmäßige Yogapraxis können hier erfahren werden.

Erleben Sie selbst die tiefgreifend regenerierenden und vitalisierenden Wirkungen des Yoga auf Körper, Geist und Seele, die sich schon innerhalb kurzer Zeit der Yogapraxis einstellen.

Sirikit Amenda, Yogalehrerin und Heilpraktikerin, bietet Yogaunterricht für Kinder und Erwachsene im Nationalparkhaus auf Baltrum an.



Yogakurse:

Yoga für Kinder

Seehund, Kegelrobbe & Co: Die Baltrumer Tierwelt mit Yoga erleben

Termine: Mo. 2.7., Mi. 4.7., Fr. 6.7., Mo. 16.7., Mi. 18.7., Mo. 13.8., Di. 14.8., Mi. 15.8., Do. 16.8., Fr. 17.8., Mo. 20.8., Di. 21.8., Do., 23.8., Fr. 24.8., Mo. 27.8., Di. 28.8., Do. 30.8., Fr. 31.8.

jeweils 14.00 Uhr - 15.00 Uhr

Für Kinder ab 6 Jahren.

Ort: Nationalparkhaus 1.OG

In diesen Kinderyogastunden haben Kinder die Möglichkeit, die Baltrumer Tier- und Pflanzenwelt mit Yoga kennen zu lernen, selbst einmal zum Seehund, zur Kegelrobbe oder zu einem Sanddornstrauch zu werden. Die klassischen Yogastellungen tragen keine exotischen Tiernamen mehr, sondern sind entsprechend der Baltrumer Tier- und Pflanzenwelt umbenannt. Mit etwas Glück lassen sich diese Tiere und Pflanzen dann auch beim Spaziergang am Strand, bei einer Wattwanderung oder im Aquarium des Nationalparkhauses im Anschluß an die Yogastunde entdecken und beobachten...

Kinder erhalten in diesen Yogastunden erste Grundkenntnisse im Yoga oder haben die Möglichkeit, bereits vorhandene Yogakenntnisse zu vertiefen. Oft sind Yogaspiele Teil einer Kinderyogastunde. Die Freude am Üben steht im Vordergrund.

Yoga hat eine positive Wirkung auf die körperliche, geistige und seelische Entwicklung von Kindern. Regelmäßige Yogapraxis verbessert die Körperhaltung, Flexibilität, Koordination und Ausdauer sowie die Funktion der inneren Organe und Drüsen. Aufmerksamkeit und Konzentration werden geschult. Im Yoga lernen die Kinder sich frei und ohne durch Leistungsdruck und Konkurrenzdenken hervorgerufene Hemmungen auszudrücken. Yoga lehrt einen liebevollen und von Respekt geprägten Umgang mit der Natur und den Mitmenschen. Auf diese Weise schenkt Yoga den Kindern eine Grundlage zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühles und für ein harmonisches Miteinander im Alltag.

Bitte bequeme Kleidung und Decke zum Zudecken während der Endentspannung mitbringen, falls vorhanden auch eigene Yogamatte.

Yogamatten werden aber auch während dem Yogaunterricht für die Kinder zur Verfügung gestellt.

Preis: 6,00 EUR pro Kind

5er-Karte: 25,00 EUR, 5er-Karten sind **übertragbar**, z.B. für Geschwisterkinder oder Freunde nutzbar

Yoga für Erwachsene

Aktive Erholung mit Yoga: Regeneration von Körper, Geist und Seele

Termine: Mo. 2.7., Mi. 4.7., Fr. 6.7., Mo. 16.7., Mi. 18.7., Mo. 13.8., Di. 14.8., Mi. 15.8., Do. 16.8., Fr. 17.8., Mo. 20.8., Di. 21.8., Do., 23.8., Fr. 24.8., Mo. 27.8., Di. 28.8., Do. 30.8., Fr. 31.8.

tägl. 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Ort: Nationalparkhaus 1.OG

Endlich Urlaub! Zeit für Erholung und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Neue Kräfte tanken mit Yoga. Der Wechsel



von Dehnung, Anspannung und Entspannung im Yoga regt den Stoffwechsel an und reinigt den Körper von Schlackenstoffen. Stress und Spannungen können sich lösen. Über Atemübungen wird zusätzliche Lebensenergie aufgenommen. Der Körper gewinnt an Flexibilität und Vitalität. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nehmen zu. Geist und Seele können sich frei entfalten.

Bitte bequeme Kleidung und Decke zum Zudecken während der Endentspannung mitbringen, falls vorhanden auch eigene Yogamatte.

Yogamatten werden aber auch während dem Yogaunterricht zur Verfügung gestellt.

Preis: 10,00 EUR pro Person

5er-Karte: 45,00 EUR, 5er-Karten sind **übertragbar**

