

# Tätigkeitsbericht Kundalini-Yoga – Sportjahr 2024

Leitung: Ramona Marks  
Trainingstag: Mittwoch  
Gruppe 1: 18:30 – 19:45 Uhr  
Gruppe 2: 20:00 – 21:15 Uhr



## Trainingsort:

Block 1 im Proberaum des Stadtchores Engen im Kloster St. Wolfgang 2. OG, von Januar bis Ostern

Block 2 im Proberaum des Stadtchores Engen im Kloster St. Wolfgang 2. OG oder im Bürgerhaus Zimmerholz, Saal, nach den Osterferien bis zu den Sommerferien.

Block 3 im Proberaum des Stadtchores Engen im Kloster St. Wolfgang 2. OG, von September bis Weihnachten.

Mitzubringen sind eine Gymnastik- oder Yogamatte und eine Decke, sowie warme Strümpfe.

Seit September 2012 gibt es beim TV-Engen, über vier Sportjahre unter der Leitung von Ursula Hawelka, die Möglichkeit Yoga zu erlernen und zu praktizieren. Unterrichtet wurde erst gemäß der Yoga Vidya Yogaschule. Zunächst fanden die Yogastunden in einer Gruppe dienstags im Spiegelraum der Großsporthalle Engen statt, dann wechselte man in den Proberaum des Stadtchores im Kloster St. Wolfgang.

Seit Januar 2020 leitet **Ramona Marks** das Mittwoch-Abend Yoga-Angebot, welche nun „Kundalini-Yoga“ unterrichtet. Üblicherweise sind in beiden Gruppen 9-13 Teilnehmer begeistert dabei. Während der Hochzeit der Corona-Pandemie wechselte man zwischenzeitlich auf Online-Yoga über ein Zoom-Meeting. In 2022 konnten aber alle drei Blocks wieder live stattfinden, was die Teilnehmer auch sehr schätzen.

**Kundalini Yoga** hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel dieser umfassenden Selbstschulung ist die innere Stimme zu hören und den Alltag loszulassen, durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung.

Die Yogastunden kosten unsere TV-Mitglieder 10.- € pro Block, das sind mindestens 10 Trainingseinheiten + 1 Schnupperstunde (hängt von den Feiertagen und Ferien ab), zusätzlich zum Jahresbeitrag. Die Anmeldung für einen Kursblock läuft seit September 2023 über die Homepage des Turnvereins unter „Kursangebote“ unter dem Kursbuchungssystem Yolawo. Hier muss das Lastschriftmandat für die 10.- € Kursgebühr erteilt werden. Nach der 3. Kurseinheit wird der Betrag eingezogen. Wer bis dahin noch nicht Mitglied ist, muss den Aufnahmeantrag bis zum 3. Training bei der Geschäftsstelle abgegeben haben.

Ramona Marks

Engen, Februar 2024