

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. Unterrichtetet 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. Die Teilnehmerzahl ist aufgrund des Raumes auf 15 begrenzt.

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. Seit 2022 konnten 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 zuzuhören 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. Seit Sommer 2024 können die Kurse über die Turnvereins-Homepage unter „Kursbuchungen“ von allen Interessierten ab 2 Wochen vor dem nächsten Kursblock mit SEPA-Lastschriftmandat gebucht werden. Interessierte Neuzugänge müssen sich nach den Schnupperstunde beim TV Engen anmelden.

Ramona Marks

Engen, März 2025