

## 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: Di. 5.4., Do. 7.4., Di. 17.5., Do. 19.5., Di. 28.6., Do. 30.6., Di. 5.7., Do. 7.7., Di. 12.7., Do. 14.7., Di. 11.10., Do. 13.10.,**

**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

**Termine:** So. 3.4. - So. 10.4., Sa. 14.5. - So. 22.5., Mo. 27.6. - Fr. 15.7., Sa. 8.10. - So. 16.10.,

**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**

Yogamatte und Meditationskissen können auch vor dem Yogaunterricht erworben werden, solange der Vorrat reicht. Falls gewünscht, bitte bei Anmeldung mit angeben.

**Meditation zum Sonnenuntergang - Eintauchen in die Schönheit der Natur**

**Termine: So. 3.4., Mo. 4.4., Do. 7.4., So. 15.5., Mo. 16.5., Do.19.5., So. 22.5., Mo. 27.6., Do. 30.6., So. 3.7., Mo. 4.7., Do. 7.7., So. 10.7., Mo. 11.7., Do. 14.7., jeweils 19.45 Uhr - ca. 20.30 Uhr**

Treffpunkt: Nationalparkhaus

Wir beginnen unsere Meditation mit einem kleinen meditativem Spaziergang zu unserem Meditationsplatz am Meer während dem wir



uns auf unsere Atmung konzentrieren. Dort angekommen erhalten Sie eine kurze Einführung zu wesentlichen Aspekten der Meditationspraxis und der Bedeutung von Matras. Unsere gemeinsame sitzende Meditation leiten wir ein mit einer kurzen Mantrarezitation und gehen dann über zur stillen Meditation mit Blick aufs Meer und die untergehende Sonne. Während der Meditation lassen wir die Weite des Meeres und die Schönheit des Sonnenuntergangs auf uns wirken.

Meditation hat eine zentrale Bedeutung im Yoga und ist das eigentliche Ziel des klassischen Yoga. Regelmäßige Meditationspraxis hilft, die Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern. Darüberhinaus stärkt die Meditation die Rückverbindung zu unserem eigenen Selbst und läßt uns Zufriedenheit und inneren Frieden erfahren.

Bitte Sitzunterlage für die Meditation mitbringen.

**Preis:** 6,00 EUR pro Person

**5er-Karte:** 25,00 EUR, 5er-Karten sind **übertragbar**

