

# KURSPLAN

## Dienstag

Yoga Kurs | Halle 2  
18.30-19.30 Uhr

Yoga Kurs | Halle 2  
19.45-20.45 Uhr

## Donnerstag

Yoga Kurs | Halle 2  
18.30-19.30 Uhr

Yoga Kurs | Halle 2  
19.45-20.45 Uhr

**Bitte bringen Sie eine rutschfeste Yogamatte und bequeme Kleidung mit. Warme Socken, ggf. eine Decke oder ein kuscheliger Pullover sind für die abschließende Entspannungsphase hilfreich.**

Die Yogagruppen sind für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die einzelnen Asanas können jederzeit individuell von uns angepasst werden. Bei schweren gesundheitlichen Einschränkungen holen Sie sich bitte zuvor ärztlichen Rat ein.

Bei uns, im KSC Yoga Bottrop, liegt der Fokus bei den Asanas (Körperübungen) auf einer präzisen Auf- und Ausrichtung. Dabei setzen wir diverse Hilfsmittel wie z.B. Yogaklötze, Gurte, Stühle und Bolster ein, um jedem Yogaübenden, trotz evtl. körperlich vorhandener Einschränkungen, zu ermöglichen Asanas einzunehmen bzw. einfach erscheinende Asanas intensiver wahrzunehmen.

Wir schaffen eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Atem, die Ihnen nachhaltig zu einem besseren Körperbewusstsein und abschließend zu einer angenehmen Entspannung führt.

"Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen IM Geist"  
.....  
Patanjali



**KSC Bottrop e.V.**  
Weusterstr. 7  
46240 Bottrop

Facebook: KSC Yoga Bottrop  
Mobil: 0177 5994662  
ksc-yoga-bottrop@gmx.de

KSC  
**yoga**  
BOTTROP



**Unter dem Begriff „Yoga“ (aus dem Sanskrit „Yuj“ - verbinden, vereinigen, anjochen) versteht man eine philosophische Lehre, die aus Indien stammt und sowohl körperliche als auch geistige Übungen umfasst. Übersetzt bedeutet Yoga „Einheit, Einssein“. Yoga besteht laut dem Yogasutra (Yogaleitfaden) von Patanjali aus acht Gliedern: Yamas (Moral, Ethik) | Niyamas (Selbstdisziplin) | Asanas (Yogastellungen) | Pranayama (Kontrolle des Atems) | Pratyahara (Rückziehen und Beherrschung der Sinne) | Dharana (Konzentration) | Dhyana (Meditation) | Samadhi (Versenkung)**

## UNSER MOTTO

### Respekt

Als KSC Bottrop sind wir ein weltoffener Sportclub, in welchem jeder willkommen ist und legen sehr großen Wert darauf, dass jeder, der bei uns trainieren möchte, allen anderen Vereinsmitgliedern respektvoll gegenübertritt.

### Bleib auf deiner Matte!

Yoga hat bei uns nichts mit Wettbewerb zu tun. Es geht nicht darum während der Yogastunde zu seinem Mattennachbarn herüber zu sehen, um in einen Wettkampfmodus zu verfallen, sondern seine alltäglichen Bedürfnisse zurück zu nehmen und im Hier und Jetzt auf seiner Yogamatte zu bleiben.

Es gibt am Ende der Yogastunde keine Medaille, kein Richtig und kein Falsch. Sie dürfen Ihre Körpergrenzen kennenlernen und auch akzeptieren.

### Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Damit meinen wir, dass Sie bei sich bleiben sollten. Einfach mal raus aus dem Kopf – rein in den Körper. Nur spüren und fühlen. Einfach nur wahrnehmen. Vielleicht gelingt es Ihnen sogar, die Dinge um Sie herum einmal nicht zu beurteilen, sondern sich und Ihre Übungspraxis auf sich wirken zu lassen.

"man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren."

.....  
B.K.S. Iyengar

