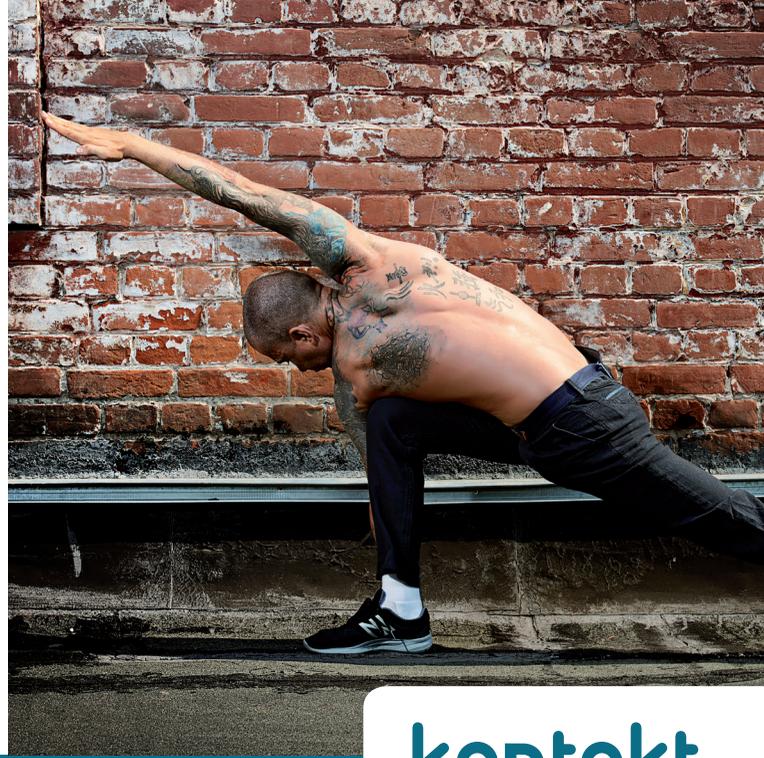


Ansprechpartner:

Michael Hiltl
Hemauerstr. 6
93047 Regensburg
Fax 0941/567-4582
Tel. 0941/567-4584
michael.hiltl@kontakt-regensburg.de

Sozialdienst/
psychologischer Dienst
der JVA



in Kooperation mit:



kontakt
REGENSBURG e.v.

kontakt
REGENSBURG e.v.

AGIT
Anti-Gewalt-Individual-
Training

AAT®
Anti-Aggressivitäts-
Training®

TOA
Täter-Opfer-Ausgleich

RBS
Beratungsstelle für Straf-
fällige und Gefährdete

VGA
Vermittlungsstelle für
gemeinnützige Arbeit

RBG
Regensburger Ber-
atungs-stelle gegen Gewalt

AGT/KRT
Anti-Gewalt-Training/
Konfrontatives
Ressourcen-Training

ESB
Externe Suchtberatung

ESIB
Externe Schuldner-
und Insolvenzberatung

Yoga im Vollzug

Yoga ist alt. Sehr alt. Es ist vermutlich das älteste Trainingssystem der Welt, das bis heute praktiziert wird. Yoga hat seine Wurzeln in Indien und zählt zu den ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigen. Yoga ist ein körperliches und geistiges Training.

Die Hauptbestandteile des Yoga sind

- > Körperhaltungen (**Āsana**) – für einen gesunden Körper
- > Atemübungen (**Prāṇāyāma**) und Konzentration/Sammlung (**Meditation**) – für geistige Klarheit

In den Übungen folgt den körperlichen und geistigen Anspannungen immer auch Entspannung und Regeneration. Dies führt zu mehr Energie und neuer Vitalität. Mit der körperlichen Entspannung geht sehr bald eine geistige Entspannung einher, die die Grundlage für mehr Achtsamkeit sich selbst und seiner Umwelt gegenüber bildet. Yoga zu üben bedeutet für viele Menschen körperlich und geistig ausgeglichener zu sein.

1 Yogapraxis dauert in der Regel 90 Minuten und wird durchgeführt von

2 qualifizierten Yogalehrerinnen/ Yogalehrern und beinhaltet auch

1 Handout und die Anleitung für das selbständige Üben

Probier's – mach Dir ein Bild und entscheide selbst über die Wirkung von Yoga!

Bei Interesse melde Dich an den Sozialdienst/psychologischen Dienst.

Ist Yoga Sport?

Nicht nur. Yoga geht tiefer. Es stählt zwar tatsächlich die Muskeln, hilft aber auch, den Geist und die Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Kraft und Beweglichkeit stellen sich ein. Während Du übst und lernst aufzupassen wie sich Dein Körper dabei anfühlt, verändert sich auch Dein Blick auf Dich und Deine Umwelt im Ganzen. Yoga verändert Dich und Deine Zukunft.

Yoga ist nur was für Frauen?

Eigentlich sogar genau das Gegenteil. Yoga wurde über Jahrhunderte ausschließlich von Männern entwickelt und geübt, ähnlich wie Kampfsport. Erst ab Anfang des letzten Jahrhunderts wurden auch Frauen zugelassen. Beim Yoga geht es um die Ausbildung von Konzentration, mentaler Stärke und Körperkraft. Die Übungen wurden über Jahrhunderte entwickelt und haben sich bewährt.

Zu spät für Dich anzufangen?

Yoga kann jederzeit und in allen Lebenslagen begonnen werden. Von kleinen Kindern genauso wie von älteren Menschen. Persönliche Anpassungen ermöglichen es Dir in jeder Situation den richtigen Einstieg zu finden und Deinen Weg zu gehen. Yoga ist so vielfältig wie die Menschen, die es praktizieren.

Angst vor einem verknoteten Körper?

Im Yoga geht es vor allem um Achtsamkeit, also darum sich zu spüren. Es geht nicht darum besser als ein Anderer zu sein oder sich spektakulär verbiegen zu können. Persönliche Möglichkeiten aber auch Grenzen können ausgelotet werden. Diese wahrzunehmen, anzunehmen und eben nicht zu bewerten stellt eine Herausforderung dar und dahinter steckt ein Plus an innerer Freiheit.

Keine Lust bei Räucherstäbchen herumzusitzen und Entspannung zu suchen?

Dann bist Du hier richtig. Yoga lässt uns schwitzen und bringt uns an körperliche Grenzen. Tatsächlich wirken Yogis in ihrer Ruhe und Konzentration bei Übungen locker und entspannt. Dahinter steckt viel Üben und Arbeit an sich selbst. Ein Yogaprogramm ist immer so aufgebaut, dass auch Entspannung und Regeneration für Körper und Geist einen Platz finden.