



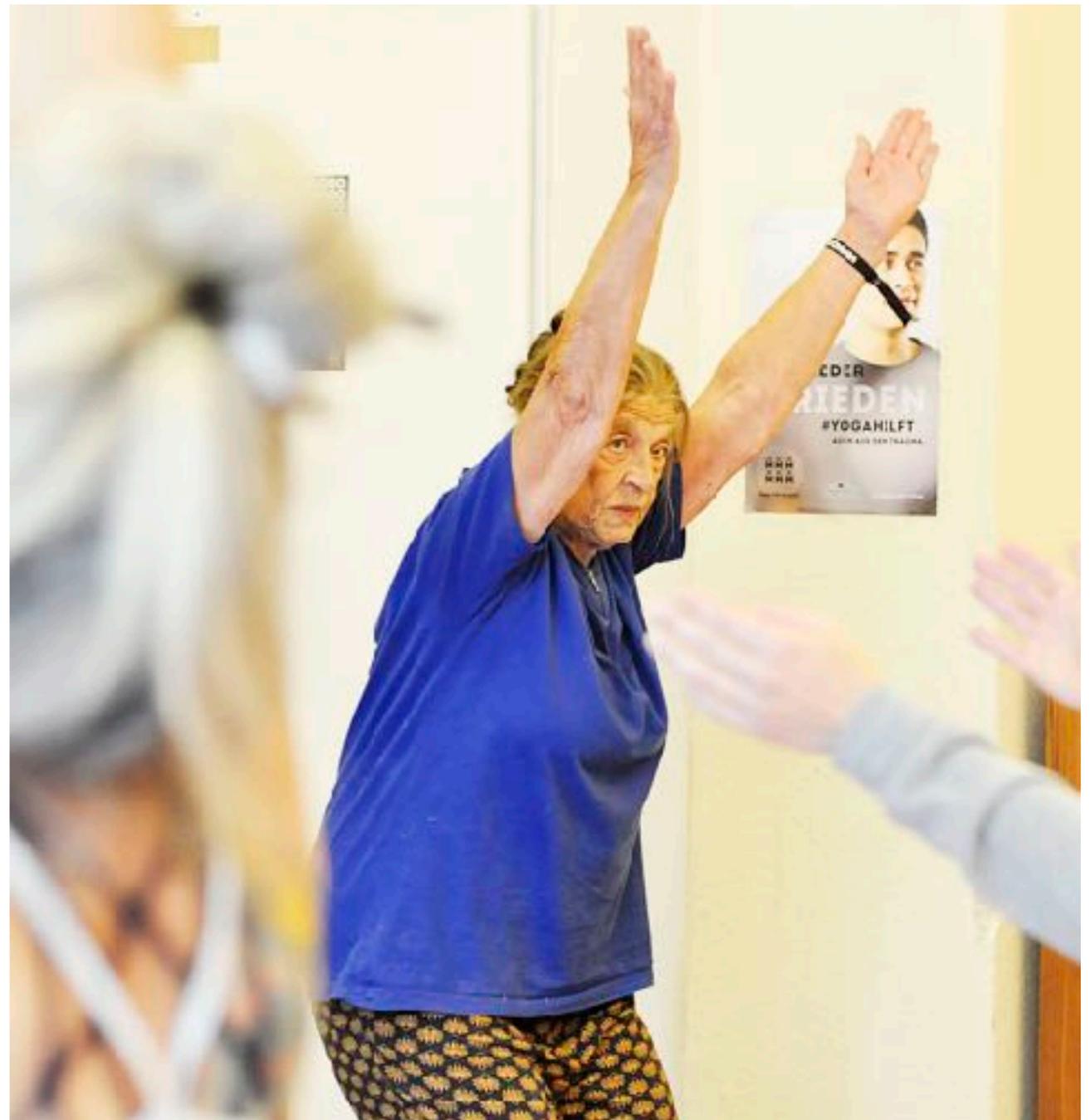
Sthira Sukham Asanam

Stabilität & Leichtigkeit im Yoga

y o g a h i l f t b e i I n s e l e . V .

Stimmen aus den Gruppen

- „Durch das Yoga spüre ich eine innere Kraft & Entspannung“
- „Ich spüre mich körperlich lebendiger und bin auch gelenkiger geworden“
- „...Irgendwie fehlt mir etwas, wenn ich nicht daran teilgenommen habe“
- „bewusster Umgang und eine bessere Wahrnehmung des Körpers und der Atmung“
- „Spaß in der Gruppe“
- „Anregung für Übungen zu Hause“



G l i e d e r u n g

#yogahilft bei Insel e.V.

1. Wer sind wir?
2. Wie alles anfing & sich entwickelte
3. Rahmen & Struktur des Kurses
4. Wichtige Zutaten für einen sozialen Yogakurs
5. Fazit

insel e.V.

*in Selbstbestimmung
leben*



YOGA FÜR ALLE E.V.

Wie alles anfing und sich entwickelte

Aus dem Gruppenraum wird ein Yogaraum



y o g a h i l f t b e i I n s e l e . V .

Rahmen und Struktur

- Der Träger: Pädagogischer Rahmen
- Soziales Yoga: wichtige Zutaten
 - Geschützter Raum
 - Austausch
 - Einfühlsamkeit
 - Selbstwirksamkeit
 - Ein langer Atem
- Ablauf einer Stunde
- Möglichkeiten & Grenzen

y o g a h i l f t b e i I n s e l e . V .

Fazit

- Yoga ist ein ganzheitliches Angebot
- Es braucht das Zusammenspiel von pädagogischer Begleitung und qualifizierter YogalehrerInnen
- Soziales Yoga ist sehr bereichernd und erhebend für alle
- Danke an Yoga für alle e.V., ohne euch wäre so ein Angebot nicht möglich