

# Yoga

was ist das eigentlich?



im

**Lübecker Judo-Club e.V.**

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck  
Telefon (0451) 3 39 63  
[www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Yoga stammt ursprünglich aus Indien als Teil der indischen Gesundheitslehre **Ayurveda**. Die sanften körperlichen und geistigen Übungen dienen der Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens.

Die Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle.

Die Körperübungen (Hatha-Yoga) werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Manche der Übungen sorgen hauptsächlich für physische Fitness, Durchblutung und Muskelaufbau, andere wiederum bauen besonders das Gleichgewicht oder die Stabilität auf.

Weitere Übungen steigern die Flexibilität der Gelenke und wirken auf die Dehnbarkeit und Entspannung von Muskeln und Sehnen.

Wie bei den Körperübungen wird auch bei den geistigen Übungen (Raja-Yoga) der Atem mit genutzt. Geistiges Training findet im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen statt.

Innere Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit werden dadurch genauso aufgebaut, wie die Konzentrationsfähigkeit und geistige Spannkraft gefördert wird.

Die sanften Yoga-Übungen sind für alle Menschen jeder Altersgruppe geeignet. gefordert.

Die Durchführung setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus. Geist und Körper erholen sich von Alltagsbelastungen.

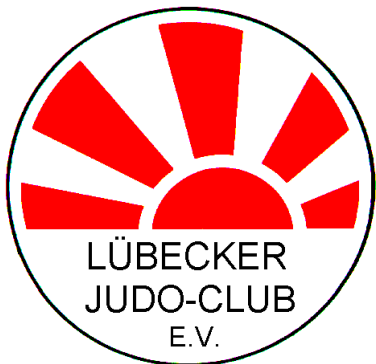
Zum Training wird bequeme, dehnbare Bekleidung, wie ein Trainingsanzug o.ä. sowie dicke Socken oder Gymnastikschuhe benötigt. Außerdem muss eine Übungsunterlage wie eine Gymnastikmatte oder Hausdecke mitgebracht werden.

Bei intensivem Training kann dies auch durch eine „Yoga-Trainingsdecke“ (Info beim Trainingsleiter) ersetzt werden.

### Trainingszeit:

**Dienstag** 9.30 - 11.00 Uhr (Dojo)  
• Anfänger und Fortgeschrittene  
Trainer: Sabine Weidner

# 瑜珈



Unterstützen Sie uns durch Ihren Online-Einkauf:  
Jetzt mitmachen - [www.gooding.de](http://www.gooding.de) - Ganz ohne  
Mehrkosten!

1. Lübecker Judo-Club e.V. auswählen,
2. Online-Shop anklicken,
3. ganz normal einkaufen und gleichzeitig  
kostenfrei dem LJC helfen!

**Der Kursbeitrag für Yoga beträgt  
für 10 Doppelstunden 55,- €**

(Gilt auch für Vereinsmitglieder)

### Die vollen Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene monatlich € 25,-

Schüler, Studenten und Azubis über 18 J.  
(nur mit Nachweis!) monatlich € 20,-

Kinder unter 18 Jahre monatlich € 15,-

einmalige Aufnahmegebühr

Erwachsene € 30,- · alle anderen € 25,-

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt auch  
zum Besuch der anderen Sportangebote  
des Lübecker Judo-Club e.V. sowie die  
Saunanutzung.

---

### Für weitere Informationen:

#### Geschäftsstelle & Dojo

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck

#### Geschäftszeiten

Mi. 17.00 - 21.00 Uhr

Fr. 17.30 - 19.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Tel.: (0451) 3 39 63 · Fax: 69 39 53 21

Email: [Post@LJC-Luebeck.de](mailto:Post@LJC-Luebeck.de)

Internet: [www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Stand: Oktober 2017

Änderungen vorbehalten