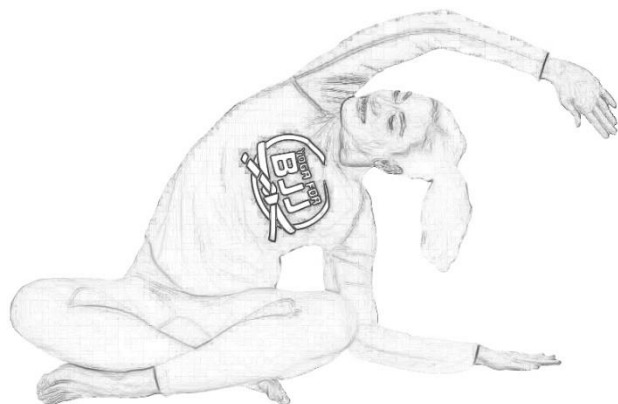


# YOGA

(for BJJ)

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)

Egal ob groß, klein, dünn oder dick Yoga kann im Prinzip von jedem angewandt bzw. geübt werden. Yoga ist so vielfältig, dass jeder, nach seinen Möglichkeiten, die Übungen durchführen kann. Es ist eine indische philosophische Lehre, welche geistige und körperliche Übungen beinhaltet. Im modernen westlichen Gebrauch stehen jedoch die körperlichen Übungen im Mittelpunkt.

Diese Übungen fördern das Gleichgewicht, die Kraft, die Beweglichkeit, die Atmung und die Flexibilität. Zudem hat Yoga eine positive Auswirkung auf den geistigen Zustand der Praktizierenden, so fördert es die Tiefenentspannung und trägt zur Stresslinderung bei. Das moderne Yoga bietet ein Komplett-Paket. Es fördert viele für den Sport, den Beruf und den Alltag wichtige Aspekte wie die häufig ignorierte Atmung, sorgt für innere Ruhe, stärkt die Rumpfmuskulatur, steigert die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung.

## 6 gute Gründe mit dem Yoga zu beginnen:

### #Atmung:

Wie bereits erwähnt, hilft Yoga, Atem und Bewegung im Einklang zu bringen. Aber es wird noch besser: Im Yoga lernt man, wie man in unbequemen Positionen atmet und sich damit anfreundet. Das Atmen in Drehungen und Rückbeugen ist keine leichte Aufgabe. Aber sie sind notwendig und sie ist wichtig. Yoga lehrt, in einer stressigen Situation Ruhe zu bewahren. Das Stresslevel sinkt und die Atmung verbessert sich. Die eigene Energie kann besser genutzt werden.

### #Flexibilität und Mobilität:

Für alle, die von der Natur nicht mit Gummiknochen gesegnet sind, Yoga macht geschmeidig. Durch eine konsequente Yoga-Routine werden die schwierigen Posen mit der Zeit immer besser möglich, Verspannungen lösen sich und es wird ein größerer Bewegungsumfang möglich.

### #Bewegung:

In Yoga-Flows bewegt sich der Sportler von einer Position zur anderen. Dabei entstehen fließende Bewegungsmuster mit der linken und rechten Seite gleichermaßen. Diese Bewegung verbindet das Körperbewusstsein, welches Körperteil welche Aktion ausführt, schafft Kraft in den Übergängen, erhöht die Flexibilität - und dann wird zu dieser Gleichung noch Atem und Fokus hinzugefügt. Bewegungen lassen sich besser ausführen und ungesunde Bewegungen werden seltener. Auch das Bewusstsein für den Körper wird gesteigert.

### #Gleichgewicht:

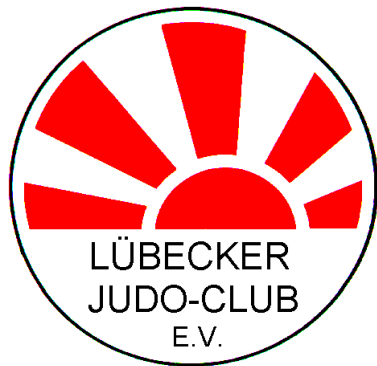
Yoga erfordert Gleichgewicht. Durch Stärkung des Rumpfs verbessert sich das Gleichgewicht, ohne das die Muskulatur ermüdet.

### #Kräftigung:

Yoga verbindet Kräftigung mit Flexibilität. Posen für eine lange Zeit zu halten, baut Kraft auf, und viele dieser Posen verbessern auch die Flexibilität (das Beste aus beiden).

### #Ausgeglichenheit:

Geistige Ruhe (Keeping Cool), welche durch die Yoga-Praxis erreicht wird, was neben dem Alltag auch im Beruf sehr wichtig ist.



### Trainingszeiten:

**Donnerstag** 20.00 - 21.30 Uhr  
• Anfänger und Fortgeschrittene  
Trainerin: Anja Sell

**Start am 31.08.2023**



zur LJC Webseite

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!

### Die Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene  
monatlich € 30,-  
Aufnahmegebühr € 32,-

Schüler, Azubis und Studenten von 18 - 25 J.  
**(nur mit Nachweis!)**  
monatlich € 23,-  
Aufnahmegebühr € 27,-

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre  
monatlich € 18,-  
Aufnahmegebühr € 27,-

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

---

### Für weitere Informationen:

**Geschäftsstelle & Dojo**  
Falkenstraße 39  
23564 Lübeck

**Geschäftszeiten**  
Mo. 18.30 - 19.30 Uhr  
Di. 19.00 - 21.00 Uhr  
Mi. 17.00 - 20.30 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: Juni 2023  
Änderungen vorbehalten