

Yoga stärkt das Immunsystem und das Herz und macht den Kreislauf stabil.

Fotos: Fotolia

Eine Aktion für Körper, Geist und Seele

„40 TAGE YOGA IN FULDA“ startet am 7. Oktober im Seminarhaus move'n'go

Neun Kundalini-Yogalehrer starten am Montag, 7. Oktober, die gemeinsame Aktion „40 Tage Yoga in Fulda“.

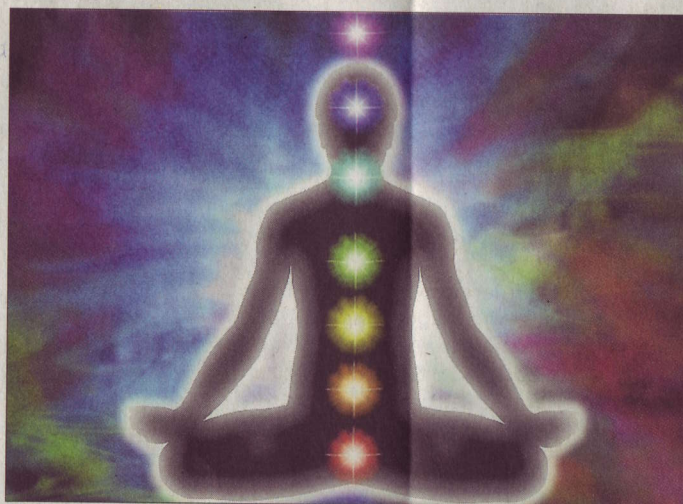
Im Seminarhaus move'n'go (ehemaliges Helene-Weber-Haus) in der Goethestraße 15 in Fulda fällt in einer Woche der Startschuss für 40 Tage Yoga. Es handelt sich hierbei um ein Projekt auf Spendenbasis. 40 Tage lang wird immer um dieselbe Zeit eine Übungsreihe für den Kreislauf und zur Stärkung von Herz und Immunsystem angeboten. Die Reihe ist für jeden geeignet, fördert die Beweglichkeit und die Ausdauer und öffnet das Herzzentrum.

Die Yogalehrer unterrichten

gratis, und jeder Teilnehmer kann nach eigenen Möglichkeiten etwas spenden, Überschüsse werden wir einer gemeinnützigen Einrichtung weitergeben. So hat jede/r die Möglichkeit, einmal, mehrmals oder auch täglich zu kommen – Kosten sollen hierbei kein Hindernis sein.

Warum 40 Tage? Um die positiven Effekte einer Übungsreihe dauerhaft zu spüren, benötigt der Körper eine gewisse Zeit – erfahrungsgemäss etwa 6 Wochen. Im Yoga wird dafür traditionell empfohlen, 40 Tage lang zu üben. Diese Erfahrung, unterstützt durch die Energie in einer Gruppe zu praktizieren, soll somit ermöglicht werden.

Eine Anmeldung ist nicht er-



Beim Kundalini-Yoga werden die Energiezentren des Körpers, die Chakren, angeregt.

forderlich, für die Übungsstunde, die bis zum 15. November täglich von 18.30 bis 19.30 Uhr stattfinden wird, sollten eine Yogamatte oder ein Schaffell, wahlweise auch ein Sitzkissen mitgebracht werden.

Die Lehrer weisen darauf hin, dass beim Yoga jeder für sich selbst verantwortlich ist. Wer Probleme bei einer Übung hat, soll umgehend seinen Lehrer darauf ansprechen. Auch um absolute Pünktlichkeit wird gebeten.

Als Lehrer sind mit dabei: Gobinde Singh Berzel aus Neuhoof, Manuela Goldman aus Neuhoof, Christina Sebulke aus Fulda, Gabriele Mihm aus Petersberg, Onni Schäfer aus Fulda, Ilona Schmelz aus Romrod, Carmen Metz aus Flieden, An-

nette Frankholz aus Fulda und Thomas Betz aus Dortmund.

Kundalini-Yoga wurde 1968 von einem indischen Yogi-Meister, Yogi Bhajan, in den Westen gebracht. Es ist eine sehr wirkungsvolle und energetische Form des Yoga. Inzwischen wird es weltweit von mehr als eine Millionen Menschen praktiziert. Die Übungsfolgen sind ruhig oder dynamisch und verknüpfen Konzentration, Atemtechnik und Körperhaltung auf wirkungsvolle Weise. Dies steigert Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, stärkt das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte und wirkt reinigend.

WEB 40-tage-yoga.de

DER TAG IN 3 MINUTEN

AUF DER COUCH

„Wilder Rhein“ von Jan Haft

Vom Wattenmeer bis zur Quelle in den Schweizer Alpen zeigt die Dokumentation den Fluss um 20.15 Uhr in der ARD.

Weitere **TV-TIPPS**
auf Seite 6 und 7



UNTERWEGS

Entschlacken tut gut

Legen Sie doch heute mal einen Entschlackungstag ein, und trinken Sie drei bis vier Liter Tee.

Weitere **TAGESTIPPS**
auf Seite 2 und 3



KALENDERBLATT

Rekordtauchgang zwei Schweizer

Auguste Piccard und sein Sohn Jaques tauchten vor 60 Jahren mit dem Tiefseegerät „Trieste“ 3150 Meter.

Weitere **TERMINE UND DATEN** auf Seite 2 und 3

