

Yoga beim TuS Oestringen

Das Sportangebot des TuS Oestringen ist äußerst umfang- und abwechslungsreich. Über Turnen, Ballspiele, Gerätefitness und Selbstverteidigung erstreckt sich das Programm, dass viele Sportlerinnen und Sportler anspricht. Dieses wird durch die Mitgliederzahl, die knapp vor der 1000 Grenze steht, bestätigt.

Einen ganz großen Aspekt bildet beim TuS Oestringen der Bereich Gesundheitssport und hier vor allem das Yoga.

Unterrichtet wird hier das Hatha Yoga. Hatha Yoga ist eine Form des [Yoga](#), bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch [Atemübungen](#) und [Meditation](#) angestrebt wird.

Im Folgenden stellt der TuS Oestringen seine drei Hauptprotagonisten den geneigten Leserinnen und Lesern einmal etwas ausführlicher vor.

Unterrichtet wird Yoga beim TuS von Sabine Mrutzek, Doris König und Rainer Reiß.



Doris König, montags 19.45 bis 21.15 Uhr, freitags 9.00 bis 10.30 Uhr

Doris König, seit diesem Jahr unsere neue Fachwartin für den Gesamtbereich Gesundheitssport, hat ihre Ausbildung bei der Yoga-Akademie Stuttgart gemacht. Der Schwerpunkt lag in der Ausbildung im klassischen Hatha Yoga nach dem Jesudian Stil, auch floss das sanfte System des Vinyasa Yoga nach Desikachar ein.

Mit Hilfe der achtsamen Bewegungen des Yoga und der bewussten Atmung erlangen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Fähigkeit, Gedanken zu lenken, ordnen und zur Ruhe zu kommen.

Sabine Mrutzek, montags 16.45 bis 18.15 Uhr

Sabine Mrutzek unterrichtet eine harmonische Verbindung aus Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und Yin Yoga. Der Fokus liegt auf achtsames Mobilisieren, wohltuende Dehnungen und gezielte Kräftigung der Muskulatur, immer im Tempo der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Sanfte Haltungen und Entspannungsübungen ergänzen die Praxis und laden ein, loszulassen und mehr Tiefe zu spüren.

Rainer Reiß, dienstags 10.30 bis 11.30 Uhr

Der Yoga-Stil von Rainer Reiß stellt eine sich ständig weiterentwickelte Form des Hatha Yoga dar. Geübt wird vor allem durch bestimmte Übungsformen sich auf das eigene Innere zu konzentrieren. Ein Yogapraktizierender kann unter Anleitung seines Lehrers mit Hilfe der entsprechenden Übungen und Reihenfolgen seine eigene Mitte und Harmonie finden.

TUS OESTRINGEN

Jeder der oben genannten Lehrenden entwickelt mit der Zeit einen eigenen Stil. Die Erfahrung nimmt zu und dieses zeigt sich im Unterricht. Es wird natürlich auch immer auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und Teilnehmerinnen geachtet.

Durch regelmäßiges Üben erhöht sich die Flexibilität, verbessert sich das Körperbewusstsein und die Atemkapazität.

Wer Lust bekommen hat, Yoga einmal auszuprobieren, ist herzlich willkommen. Einfach zu der gewünschten Übungsstunde in der vereinseigenen Sporthalle Am Huntsteert vorbeischauen.