

Yoga in Gebärdensprache für hörgeschädigte Menschen am Tag des Bezirks am 29. Juni 2013 im Gehörlosenzentrum; Pommernstraße, Nürnberg Eibach
„Jeder kann Yoga üben, solange er atmet.“ Sri Pattabi Jois

Yoga bedeutet Einheit/Harmonie und kann von jedem Menschen erlernt werden. Wir haben es uns als Yogalehrer zur Aufgabe gemacht auch Menschen mit Hörschädigungen das Üben von Yoga zu ermöglichen, da ein solches Angebot bisher im gesamten Großraum fehlt.

Yoga ist eine wahre Kraftquelle für Körper und Seele und sollte für alle Menschen zugänglich sein. Hörgeschädigte Menschen scheuen sich häufig, aufgrund der Kommunikationsprobleme, in ein Yogastudio zu gehen, deshalb bieten wir Yogakurse in Gebärdensprache in liebevoll gestalteten Räumen an. Warum ist Yoga so hilfreich für hörgeschädigte Menschen?

Oft leiden diese unter Gleichgewichtsproblemen. Durch die Übungen werden die Körperwahrnehmung, der Gleichgewichtssinn und die Konzentration gefördert. Dadurch werden mehr körperliche Stärke, neue Kraft und innere Balance erlangt.

Ein entspannter, flexibler Körper, bessere Verdauung, tieferer Schlaf, mehr Vitalität und emotionale Ausgeglichenheit sind einige der weiteren positiven Wirkungen, die mit Yoga einhergehen.

Um im Alltag zurecht zu kommen, beanspruchen hörgeschädigte Menschen sehr stark die Sinnesorgane Augen und Ohren. Sie „hören“, indem sie hochkonzentriert versuchen Geräusche aus der Umgebung wahrzunehmen und stets konzentriert von den Lippen ihrer Mitmenschen ablesen, um diese zu verstehen und in Kontakt mit den Anderen zu bleiben. Gehörlose nehmen dagegen Informationen ausschließlich über die Augen und das Lesen der Gestik/Mimik auf. Dieses ständig hohe Maß an Konzentration und Anspannung führt oft zu einer körperlichen und geistigen Erschöpfung.

Hier hilft die Yogapraxis. Durch das Einüben von Entspannungs-, Atem- und Meditationstechniken werden die Sinnesorgane entlastet. Die Körperübungen lösen körperliche Blockaden und Verspannungen und öffnen den Körper für eine vertiefte Atmung. Man tankt frische Energie, um gestärkt den oftmals anspruchsvollen Alltag, wieder besser zu meistern.

Yoga wirkt und tut gut!

Einen ersten Einblick in Yoga für Menschen mit Hörschädigung kann man am Tag des Bezirks Mittelfranken am 29. Juni 2013 im Gehörlosenzentrum, Pommernstraße 1, Nürnberg/Eibach gewinnen. Dort finden jeweils um 10.15, 11.15 und 12.15 Uhr drei Yoga - Schnupperkurse statt und jede/r ist herzlich zum fröhlichen Mitmachen eingeladen.

Markus Theile und Tanja Bergé (geprüfte Yogalehrer)



Wir freuen uns, auf vielfachen Wunsch, mehrere Yogakurse in Gebärdensprache anzubieten, um die Individualität jedes Teilnehmers zu berücksichtigen. Die Atmosphäre in unseren Kursen ist heiter und gelassen.

Wann?

Donnerstag, 18. Juli, 17 – 18 Uhr und 18 – 19 Uhr
(weitere Kurse folgen)

Wo?

Villa Espan, Espanstraße 98, 90765 Fürth, <http://www.villaespan.de>

Anmeldung und Information unter:

info@villaespan.de oder Markus_Theile@t-online.de

oder per sms an : 0171-2131300

Anfahrt: von Fürth Rathaus mit der Buslinie 175 (Richtung Stadtgrenze) bis Haltestelle Schilfweg
Bus hält unmittelbar vor dem Haus