

## Yoga an der Realschule Herrsching

Liebe Eltern und Schüler,

ab 2019 möchte ich **einen Yoga-Kurs für SchülerInnen der Klassen 9 und 10** im Raum der Mitte der Realschule anbieten.

Schule macht Stress, das wissen wir als Eltern alle. Auch zeigen schon häufig Jugendliche Probleme mit der Haltung durch das gekrümmte Sitzen, ständige ins Handy schauen und Schleppen von zu schweren Schultaschen. In diesem Kurs über zunächst 8 Einheiten arbeiten wir deshalb vor allem daran, die Aufrichtung des Rumpfes zu stützen, Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen, einfach den Rücken mal richtig ‚aufatmen‘ zu lassen. Dabei probieren wir auch gerne mal ein paar witzige Yogahaltungen aus. Denn Spaß machen soll es in jedem Fall, sonst übt man ja nicht wieder – das ist bei Teenagern und Erwachsenen gleichermaßen so.

So ganz nebenbei entwickeln wir dann ein Gespür dafür, wie unser Atem eigentlich funktioniert. Wir sehen, dass wir zum Atmen Platz im Oberkörper brauchen (Aufrichtung!) und erkennen, dass Atem und Gefühle zusammenhängen. Es gibt ein paar einfache Yogaübungen, wie wir den Atem bewusst kontrollieren und entspannen können, um auch in stressigen Situationen (Ex, Abfrage, Prüfung), ruhig und geistesgegenwärtig bleiben können. Und die wollen wir gemeinsam entdecken.

Um Yoga und mich kennenzulernen, biete ich am Dienstag, den **4.12. um 13:30 Uhr eine kostenlose Probestunde im Raum der Mitte an.**

Danach kann man sich für den Kurs anmelden.

Der Kurs beginnt **im 8.1.2019**, jeden Dienstag 13:30 – 14:30 Uhr und kostet für Schüler 80 Euro. Wenn die Stunden in seltenen Fällen nicht wahrgenommen werden können, besteht die Möglichkeit, einfach zu einer meiner Stunden ins Studio in Hechendorf zu kommen. Der Kurs findet mit mindestens 6 und höchstens 12 TeilnehmerInnen statt. Matten etc. sind im Raum vorhanden

Wer mehr zu mir und meiner Arbeit als Yogalehrerin erfahren möchte, kann mich unter [www.svastha-ammersee.de](http://www.svastha-ammersee.de) finden. Vielleicht kennt mich der ein oder andere auch noch von meiner Arbeit im Elternbeirat von 2012-2014.

Um Anmeldungen zu der Probestunde wird gebeten, am besten gleich direkt bei mir unter [info@svastha-ammersee.de](mailto:info@svastha-ammersee.de). Hier können auch alle Fragen gestellt werden, die auftauchen.

Viele Grüße und bis bald im Raum der Mitte!

Anja Orttmann-Heuser

**Yoga nach der Schule  
Für LehrerInnen im Raum der Mitte**

Wer kennt das nicht? Der Kopf voller Gedanken, Termine, Projekte, die Ohren rauschen, die Schultern/Nacken sind verkrampft und der Rücken, der zwickt und ist auch nicht mehr das, was er mal wahr.

### Zeit für ein Yoga-Pause.

Entgegen der landläufigen Meinung ist Yoga nicht nur für die Schönen, Extremsportler und Akrobaten, sondern ganz im Gegenteil für alle, die atmen können. Denn der Atem und das Beruhigen desselben stehen im Mittelpunkt der Praxis. Über den Atem verlangsamen wir die Bewegung im außen und in den Gedanken im Inneren und erfahren die Ruhe und Frieden eines kompletten ‚resets‘. Nebenbei stärken wir vor allem die Rumpfmuskulatur, den Beckenboden, entspannen die Atemmuskulatur und genießen die Aufrichtung unserer Wirbelsäule.

Einer neuer Kurs im Raum der Stille beginnt mit einer Probestunde für 5,00 Euro am

**Donnerstag, den 10.1.2019**

13:30 – 14:30 Uhr im Raum der Stille.

Danach kann die Anmeldung für die nächsten 10 Stunden erfolgen – als Zehnerkarte für 100 Euro, Drop-in 12 Euro.

Der Kurs findet bei mindestens 6 verbindlichen Anmeldungen statt. Maximal 12 Personen.

Um Anmeldung unter [info@svastha-ammersee.de](mailto:info@svastha-ammersee.de) wird gebeten.

Zu meiner Person:

Von 2012- 2014 war ich im Elternbeirat der Realschule tätig und einige erinnern sich vielleicht noch an unserer Umfrageaktion.

Ich bin Pharmazeutin und Ernährungswissenschaftlerin im ersten Beruf und Yogalehrerin, Yoga-Therapeutin, Ayurveda-Beraterin in meiner Berufung. Seit 2010 unterrichte ich professionell Yoga in Gruppen und Einzelunterricht, seit September 2015 leite ich das Svastha Yoga&Ayurveda Institut in Hechendorf. Unter [www.svastha-ammersee.de](http://www.svastha-ammersee.de) kann man mehr zu meiner Person und der Art des Yogaunterrichts erfahren. Ich würde mich

freuen, wenn wir gemeinsam den Raum der Mitte beleben könnten.

