

Ich grüße Sie,  
die Sie sich für eine meiner Yoga-  
Gruppen – Yoga für Senioren,  
Yoga für Schwangere, Yoga für  
Jugendliche oder Yoga für  
Erwachsene – interessieren!

Yoga ist eine uralte Disziplin und hat zu allen Zeiten den Menschen gutgetan. Davon ausgehend, dass unser Körper-Geist-Seele-Gefüge aus einem System besteht, das besonders in unserer unruhigen, konsum-orientierten und stressbelasteten Zeit dauernden Angriffen von innen und außen ausgesetzt ist, kommen wir Menschen von heute nicht mehr umhin, dem etwas zeitlos Wirksames entgegenzusetzen. Eine der Lösungen heißt Yoga.

Yoga "entrümpelt" von den Schlacken des Alltags, Yoga schafft Bewegung, Yoga befreit das Ich und setzt das Lebendige, das Frohe, das Hoffnungsvolle im Menschen wieder frei.

Yoga entstresst, Yoga beruhigt, Yoga öffnet die Augen für das Schöne, das Gute, das Friedvolle in der Welt.

Yoga ist Leben, denn so, wie der Mensch atmet, so lebt er. Yoga schafft Respekt, Yoga bereitet den Boden für ein Miteinander in Achtung und in Freundlichkeit.

## YOGA FÜR SENIOREN

Die Atmung und die Langsamkeit der Bewegungen stehen, wie auch bei allen anderen Gruppen, im Mittelpunkt, werden hier jedoch mit dem Bewusstsein des gereiften Menschen ganz neu bewertet. Auch bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen wird Yoga sehr wohltuend empfunden. Es tut gut, sich loszulassen, Herz und Nerven zu beruhigen, den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Blutdruck zu regulieren.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beteiligen sich nur in der Weise an den Übungen, wie es für sie gut ist.

## YOGA FÜR SCHWANGERE

Da die Geburt eines Kindes für die Schwangere nicht nur im sozialen Bereich, sondern auch vielfach in körperlich-geistig-seelischer Hinsicht Umbruch bedeutet, wird Yoga in seiner ganzen Bandbreite dabei wirksam, die neue Situation anzunehmen und gleichzeitig den Körper auf dieses Ereignis vorzubereiten.

Es werden, neben den Atem- und Entspannungsübungen, dem Gespräch und der Meditation, spezielle Übungen praktiziert, um die Rückenmuskulatur, die Bauchmuskeln und die Muskeln im Bereich des Beckenbodens zu trainieren.

## YOGA FÜR JUGENDLICHE

Bei dieser Zielgruppe entfaltet Yoga seine ganze Kraft. Jugendliche stehen nicht selten unter dem Druck von Erwartungen, der durch den Stress noch verstärkt wird.

Hier hilft Yoga, indem er eine klarere Orientierung schafft. Den Jugendlichen gelingt es besser, das eigene Ich zu erkennen und im Rahmen ihres Umfeldes zu bewerten. Das "Wer bin ich?", "Was kann ich?", "Was will ich?" und "Was darf ich?" lässt sich durch geeignete Übungen sowie durch das Gespräch nachhaltig aktivieren.

## YOGA FÜR ERWACHSENE

Der in der Verantwortung stehende Erwachsene von heute kann, inmitten von Unruhe und Hektik, nur gesund bleiben, solange er darauf bedacht ist, immer wieder seine Mitte zu suchen und körperlich-seelischen Ballast abzuwerfen. Hierzu bietet Yoga die ideale Voraussetzung.

Neben der Atmung, den Übungen und der Tiefenentspannung steht auch hier das Gespräch. Es vertieft den Sinn und die Wirksamkeit der gemeinsamen Bemühungen.

## Die Yogazeiten

Im Pfarrzentrum Rastatt-Münchfeld finden montags und dienstags die folgenden Yoga-Kurse statt. Jeder Yoga-Kurs umfasst zehn Wochenstunden zu je 90 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Während der Schulferien findet kein Yoga-Unterricht statt.

### Montags-Kurse:

ab Mo, den 23. Februar, bis 11. Mai 2015

**für Senioren:** von 10.30 bis 12.00 Uhr

**für Schwangere:** von 14.30 bis 16.00 Uhr

**für Jugendliche:** von 17.00 bis 18.30 Uhr

**für Erwachsene aller Altersstufen:**

von 19.30 bis 21.00 Uhr

### Dienstags-Kurse:

ab Di, den 24. Februar, bis 12. Mai 2015

**für Erwachsene aller Altersstufen:**

von 10.00 bis 11.30 Uhr

**für Senioren:** von 14.30 bis 16.00 Uhr

**für Jugendliche:** von 17.00 bis 18.30 Uhr

**für Schwangere:** von 19.30 bis 21.00 Uhr

## Die Kursgebühren

Die Kursgebühren betragen pro TeilnehmerIn 148,00 Euro für 10 Wochentermine à 90 Minuten. Die Anmeldung zu einem Kurs ist jeweils für 10 Wochen verbindlich und gilt nach Überweisung der Kursgebühr auf Konto 27 30 132 (Edmund Zwecker) bei der Sparda-Bank BW – BLZ 600 908 00.

BIC: GENODEF 1S02

IBAN: DE 14 6009 0800 0002 7301 32

Über **Yoga in der Schwangerschaft** schrieb die Zeitschrift "Unser Baby und seine ersten Jahre" (Sonnenverlag, Baden-Baden): Yoga ist nicht nur Gymnastik, sondern eine Lebenseinstellung ... Atem-, Körper-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit dem Ziel, innere Ruhe, Gelassenheit und hohe körperliche Beweglichkeit zu erlangen.

Wir hatten das Glück, einen ganz besonderen Yoga-Lehrer kennenzulernen. Edmund Zwecker ist praktizierender Heilpraktiker, Musik-, Tanz- und Sprachlehrer. In seine Yogakurse bringt er die Kenntnisse aus seinen übrigen Spezialgebieten ein ... Schwerpunkt in Zweckers Yogareihen sind Atmung, Entspannung und Meditation. Außerdem legt er sehr viel Wert auf das Gespräch. Bei diesen Gesprächen geht er auf die akuten Probleme der Teilnehmerinnen ein. Edmund Zwecker bereitet die Mütter in seinen Gesprächen auch auf die Zukunft mit dem Kind vor. Er hilft ihnen, schon das Ungeborene so anzunehmen, wie es ist, es zu lieben und immer bei ihm zu sein. Das trägt Früchte: Kinder, deren Mütter an einem Yogakurs teilnahmen, sind zufriedener, schlafen besser durch und sind vor allem gesünder. "

SEIT 1973 YOGA -UNTERRICHT

SEIT 1995

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

UND YOGA

**EDMUND ZWECKER**

HEILPRAKTIKER UND YOGALEHRER

LEHRER FÜR SPRACHEN UND MUSIK

**76547 Sinzheim**

Hauptstraße 112, Telefon 07221/3 14 33

Fax 07221/26 07 37

mail@naturheilpraxiszwecker.de

www.naturheilpraxiszwecker.de

Praxis für Naturheilkunde und Yoga



Edmund Zwecker

## Kursprogramm

für die Yoga-Kreise  
im Pfarrzentrum  
Rastatt-Münchfeld

**2015**