



■ IN DIESEM SOMMER wurde das „Yoga Zentrum Darmstadt & Schule für Rückengymnastik“ in der Elisabethenstraße 34 um zusätzliche Umkleide- und Technikräume erweitert. Die übrigen Räume wurden nach Feng Shui-Gesichtspunkten renoviert und neu dekoriert. Damit haben alle TeilnehmerInnen mehr Bewegungsfreiheit beim Umkleiden während der Stoßzeiten. „Ich möchte, dass sich alle Besucher auch vor und nach den Kursen in meinem Zentrum wohl fühlen und die positiven Energien von den Kursen besser aufnehmen können“, so die Geschäftsführerin, Frau Elisabeth Baender-Michalska. Neu in das Programm aufgenommen wurde ein spezieller Kurs: „Yoga für Männer“ (Di. 21 bis 22 Uhr). Ebenfalls neu

ist der Kurs: „Kinderyoga“ (Mi. 15 bis 16 Uhr, 10 Termine, ab 27.09.06). Der Kinderyoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, der den Kindern zu optimaler Körperhaltung, Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Verbesserung der schulischen Leistungen verhilft. Neu: „Yoga für die Augen“ (Fr., 20:15-21:30 Uhr; 8 Termine von 13.10.-08.12.): Es werden spezielle Augenübungen durchgeführt, die Menschen mit starken Augenbeanspruchungen an Bildschirmarbeitsplätzen vor Sehstörungen und Kopfschmerzen schützen. Der Kurs „Yoga gegen Stress und Rückenschmerzen“ (Mi. 10 bis 11 Uhr und Fr. 19 bis 20 Uhr, ab 04.10.) hilft, die Life-Balance zu verbessern und die Gesundheit zu fördern durch Stressab-

bau und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. „Regenerativer Yoga“ (Mo und Mi 16.30 bis 17.30 Uhr) eignet sich zum Aktivieren und Aufbauen der Energiereserven während akuter beziehungsweise chronischer, körperlicher oder emotionaler Beschwerden (nach Tumorerkrankungen, Rheuma, Arthritis, Lungenerkrankungen). Die leichten Übungen öffnen den Körper, ohne das Nervensystem zu stark zu beanspruchen. „Yoga für Schwangere“ (Do. 16.30 bis 17.45 Uhr) unterstützt bei der Geburtsvorbereitung und bei der Kommunikation zwischen Mutter und Kind während der Schwangerschaft. (Kontakt unter Telefon 06151 293983, Internet: [www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)).

(Foto: Ernst Selinger)