



Zehn Jahre Yoga in Baudenbach

Karin Lorenz, Yoga-Lehrerin vom Kneipp-Verein Im Aischgrund feiert Jubiläum

Ihre vierjährige Ausbildung zur Hatha-Yoga-Lehrerin SKA machte Karin Lorenz von 2001 bis 2005 bei der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) in Bad Lauterberg und Bad Wörishofen. Nachdem sie Rudi Köberer, damals Vorsitzender des Kneipp-Vereins, immer wieder ermutigte, doch mit einem Yoga-Kurs zu beginnen, begann Karin Lorenz im Frühjahr 2003 mit einem kleinen Kurs von fünf Teilnehmern in der Seniorenresidenz in Neustadt.

Rudi Köberer bemühte sich weiterhin um geeignete Räumlichkeiten in Baudenbach und so konnte dann ab November 2004 erstmals ein Kurs im alten Pfarrhaus in Baudenbach angeboten werden. Nach kurzer Zeit waren die Räumlichkeiten zu klein und Herr Bürgermeister Kestler lud im Jahr 2005 am Faschingsdienstag Frau Lorenz und Herrn Köberer zum Krapfen essen ein: Bei der Besichtigung des schönen Raums im Rathausaal war sofort die Begeisterung spürbar – somit wurde ab 2005 der Yoga-Kurs im Rathausaal ausgeschrieben.

Mittlerweile finden bereits zwei Kurse am Montagabend statt – mit Yoga-Teilnehmer/-innen, die Frau Lorenz seit vielen Jahren treu geblieben sind, ihr ganz viel Liebe und Kraft schenken und denen sie auch für alles sehr dankbar ist.

Es gibt weit über 800 Yoga-Traditionen; Karin Lorenz hat sich für eine sanfte, therapeutische Tradition entschieden, wobei es nicht darum geht, besonders gut und schön seinen Körper in eine Position zu bringen, sondern mit seinem Körper eins zu werden. Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es geht darum, Selbstheilungskräfte anzuregen, Stress abzubauen, Verspannungen und Rückenprobleme zu lösen. Deshalb kann Yoga auch von allen Altersgruppen entspannt ausgeführt werden. Es gibt auch weitere Kurse, wie z.B. Yoga für Schwangere, Yoga-Kurs in Neustadt und Birkenfeld, Yoga in Stübach und auch Sonderkurse (Yoga im Park, Yoga des Herzens)...

Weitere Infos telefonisch bei Karin Lorenz: 09161 / 829377

Kontakt:

Kneipp-Verein Im Aischgrund e.V.

Geschäftsstelle

Galgenstraße 11

91484 Sugenheim

winni-zeidner@t-online.de

