

EDELWEISS

DAS QUARTALSMAGAZIN FÜR MITGLIEDER DES ALPENVEREINS EDELWEISS

aktuell



Äthiopien

Bergschuh-Tipps

Langlebensatmung

Nepal-Hilfe

Jugendprogramm

Wanderprogramm

u.v.m

*aktiv
sicher
mehr erleben!*



VORTRAG & DISKUSSION

Mi 13. April, 19:00



Fotos: Klaus Pichler, Clean Clothes

DIE VERMARKTUNG DES BERGSTEIGENS – zwischen Profit und Ausbeutung

Profibergsteigen kommt ohne mediale Vermarktung und Sponsoring durch Bergsportfirmen nicht mehr aus. Der Alpin-Starkult hat der Outdoor-Branche einen enormen Aufschwung und dicke Umsätze beschert. Nicht davon profitieren haben aber die asiatischen Näherinnen, die für Niedrigstlöhne einen Großteil unserer schönen, teuren Bergsportausrüstung produzieren.

Was die Vermarktung für jene Profibergsteigerinnen bedeutet, die aufgrund des Wettlaufs um die 8000er derzeit die größte mediale Aufmerksamkeit erhalten, stellt die Autorin **Eva Maria Bachinger** in ihrem Buch „Die besten

Bergsteigerinnen der Welt“ vor.

Wie es hinter den Kulissen der Outdoor-Industrie aussieht, präsentiert **Heike Hochhauser** von Clean Clothes, einer Kampagne, die sich seit vielen Jahren für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Bekleidungsindustrie einsetzt.

Vortrag im Festsaal des Alpenvereins Edelweiss, 1., Walfischgasse 12

Mit Eva Maria Bachinger – Buchautorin, Werner Hörtnner, Heike Hochhauser – Clean Clothes Kampagne. Anschließend Diskussion, Moderation: Werner Hörtnner

IHR HERZ – der Ort, an dem sich Körper, Geist und Seele treffen!

„Eine ganze Menge von Leuten schwören auf Yoga, sie lieben es mehr als alles andere. Yoga besteht aus einer eigenen Form von Bewusstheit und bietet zudem die Vorteile, dass es Verkümmern wieder rückgängig macht und dem Körper wieder seine Gestalt verleiht. Mit seinem Übungsprogramm stärkt und formt es das Skelett, aber auch das ganze Muskelsystem. Die Yoga-Stellungen leiten den Energiefluss in den Körper und in die Seele. Wenn wir Yoga als Zugang zum Körperbewusstsein einsetzen, lehrt es uns, unseren eigenen Körper ganz von innen her zu kennen... Wenn wir Yoga üben, lassen wir Spannungen los, aber diese Spannungen sind nicht immer die Spannungen des Körpers, sie können auch im Herzen liegen, in der Seele oder auf der Ebene unserer Gefühle. Wenn wir diese lösen, können wir mit uns selber in Kontakt kommen, und zwar auf einer sehr tiefen Ebene. Es ist wie die innere Erfahrung, nach Hause zu kommen...“

Jon Kabat-Zinn

Nehmen Sie wahr, wie Sie jetzt im Moment sitzen! Verändern Sie Ihre Haltung nicht, bleiben Sie beim Beobachten. Lassen Sie sich nun bewusst und so stark wie möglich nach vorne zusammensacken, bis Sie spüren, wie Ihre inneren Organe gegenseitig aufeinander Druck ausüben. Wie atmen Sie jetzt? Welche Empfindungen steigen auf?

Solche Beobachtungen vermitteln Ihnen, wie Ihre normale Haltung – die Art und Weise, wie Sie sitzen, stehen und gehen – auf Ihre Atmung, Ihren Kreislauf und die Befindlichkeit Ihres Herzens einwirkt.

Eine chronisch schlechte Haltung beeinträchtigt den Kreislauf in allen Ihren Organen. Wenn der Brustraum zusammengepresst wird, kann sich das Zwerchfell während des Einatmens kaum hinreichend senken. Dadurch werden Sie daran gehindert, wirklich tief einzusatmen. Und die so genannte „Brustraumpumpe“ ist für den Rückfluss des Blutes zum Herzen keine Hilfe mehr. Wenn der Brust- und der Bauchraum ständig zusammengepresst werden, können die Lymphgefäße, die Arterien und Venen, die für die Organe im

YOGA

ÖFFNET DAS HERZ!



Bauchraum zuständig sind, nicht mehr oder nur noch teilweise funktionieren. Dies verringert in den entsprechenden Geweben die Reinigung und gefährdet den Transport der lebenswichtigen Nährstoffe zu den Zellen und die Zirkulation der wichtigen Hormone, die die Körpervorgänge steuern. Die Folge: Sie fühlen sich nicht mehr wohl in Ihrer Haut und werden krank!

Eine sehr schnell spürbare Wirkung von Yoga besteht in der Verbesserung der Körperhaltung. Unabhängig vom Alter atmen die YogaschülerInnen jeweils erleichtert auf, wenn sich der Brustraum öffnet und der Atem frei fließen kann. Für Personen mit gerundeten Schultern und einer chronisch gebeugten Haltung, wie es bei Kletterern oft der Fall ist, sind die Grundstellungen im Stehen hilfreich: Sie öffnen den Brustraum und geben der Atmung mehr Raum. Die anspruchsvolleren Stellungen wie der „Hund“ mit dem Kopf nach oben und mit dem Kopf nach unten, dehnen die Muskeln auf der Vorderseite des Körpers noch ausgiebiger. Außerdem dehnen sie den Brustraum und verstärken die Atemkapazität und verleihen den Muskeln des Rückens, des Brustraums und der Schulter Kraft. Gerade Kletterer können von diesen Körperstellungen sehr profitieren.

Dazu gehören auch ganz besonders die Rückwärtsbeugungen wie „Schulterstand“, „Pflug“ und die „Brücke“. Die verschiedenen aufbauenden Stellungen weiten den Brustraum, die Lungen und die Rippen ohne Anstrengung aus.

Yoga ist eine ewige Kunst, Wissenschaft und

Philosophie. Es ist der beste Weg für die persönliche Selbsterkenntnis, den die Menschen zur Erfahrung ihres körperlichen, seelischen, geistigen und spirituellen Wohlbefindens je entwickelt haben. (B.K.S. Iyengar, Autor von Licht auf Yoga)

Marina Miglitsch

YOGA-KURSE BEIM ALPENVEREIN EDELWEISS

Yoga & Klettern outdoor 2011:

- So 22. - Fr 27. Mai: Cala Gonone/ Sardinien
- Fr 17. - So 19. Juni: Nationalpark Kalkalpen
- Mi 24. - Fr 26. August: Muttekopfhütte/ Lechtaler Alpen
- So 4. - Sa 10. September: Omis/ Kroatische Adria

Mehr Infos: Edelweiss Alpinprogramm 2011 und www.alpenverein-edelweiss.at

Yoga-Kurse indoor im Edelweiss-Center:

- Yoga & Klettern: Mi 27. April - 6. Juli, 16:00 - 18:00 sowie So 1. Mai - 3. Juli, 17:00 - 19:00
- Integrales Yoga: Di 3. Mai - 5. Juli, 19:00 - 20:30
- Yoga für Kids: Mi 27. April - 6. Juli, 15:00 - 16:30
- Yoga für Goldies: Mi 27. April - 6. Juli, 16:45 - 18:45

Mehr Infos siehe Seite 25