



EDELWEISS

aktuell

SOMMER 3/2009



office@edelweiss.oeav.at

www.alpenverein-edelweiss.at

**KLETTERN & YOGA
WANDERN MIT ÖFFIS
EDELWEISS-PARTNER
TOUREN & KURSE SOMMER 2009
BOULDER-WELTCUP**

... UND VIELES MEHR





Klettern & Yoga, die perfekte Harmonie!

„Yoga“ ist ein bekannter Begriff, der in aller Munde ist und boomt wie nie zuvor. Jedoch die wenigsten wissen die Bedeutung.

Mit Yoga verbinden viele die sogenannten Asanas: akrobatische Verrenkungen, die eine enorme Flexibilität erfordern. Völliger Unsinn! Im Gegenteil: Jeder kann Yoga praktizieren. Mit einer rutschfesten Matte und bequemer Kleidung kann es schon losgehen. Außerdem braucht's ein wenig Zeit, den Wunsch nach einem gesunden Körperbewusstsein und dem Verlangen nach Ausgeglichenheit.

Unser Alltag ist geprägt von Stress und Hektik. Dieser drückt oft auf die Gemüter und lässt den oder die Einzelne unter Spannungen leiden. Das muss nicht sein!

Yoga ist die „Wissenschaft des Lebens“. Sie zeigt uns, wie wir unser vielschichtiges Leben und unser volles Potenzial verwirklichen können. Der ganzheitliche Ansatz erweckt mehr Körperbewusstsein, hält uns bei klarem Verstand und bringt Harmonie und Gelassenheit.

Doch was genau ist nun eigentlich Yoga?

Yoga ist Asanas (richtige Körperübung), Pranayama (richtige Atemübung), Shavasana (richtige Entspannung), Vegetarisch (richtige Ernährung) und last but not least, Vedanta & Dhyana (das Wissen über das „Selbst“ & Meditation). Die Summe dieser fünf Punkte ist Yoga. Jeder einzelne Punkt trägt dazu bei, sich glücklich und wohl in seiner Haut zu fühlen. Wir nehmen uns Selbst und unsere Umwelt bewusster wahr. Wir fühlen uns wohler, das Leben wird einfacher und harmonischer!

Was hat das nun mit Klettern zu tun?

Viele Aspekte des Yoga können im Klettersport integriert werden und dabei unterstützend sein. Durch Pranayama kann die Konzentration gesteigert und kontrolliert werden, die Asanas tragen zu mehr Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln bei. Die richtige Ernährung hält länger fit und gesund und durch Vedanta & Dhyana entwickeln wir mehr Körperbewusstsein, um in Stresssituationen den kühlen Kopf zu bewahren.

Mehr Beweglichkeit im Körper führt zu einer größeren Spannkraft der Muskeln. Die ist beim Klettern sehr wichtig. Schwierige Bewegungsabfolgen können mit Hilfe der Körperspannung und Balance leichter bewältigt werden.

Die Kontrolle des Atemrhythmus hilft uns, unsere Konzentration zu verbessern. Gerade im Klettersport spielt Angst eine große Rolle. Sie lässt uns oft erstarren und macht uns bewegungsunfähig. Die richtige Atmung unterstützt die Entspannung und Harmonisierung der

Bewegungen. Wir nehmen unseren Körper besser wahr und können so Kraft sparen.

Yoga und Klettern: zwei ganzheitliche Bewegungsformen in perfekter Harmonie! Komm und überzeuge dich selbst von den vielen Vorzügen!

Marina Miglitsch



Klettern & Yoga in Tarifa

20. bis 25. September 2009

Tarifa, das maurische Dorf ganz im Süden von Andalusien ist seit langem das El Dorado für Surfer. Aber nicht nur im Wasser kann man es bunt treiben, auch die windgeschützten Felsen von San Bartolo und die noch unberührten Strände der Atlantikküste laden zum Klettervergnügen und zum Entspannen ein.

Das Zusammenspiel von Klettern & Yoga fördert Flexibilität, Balance und Stabilität einerseits, und andererseits Ausdauer, Selbstbewusstsein und mentale Power!

Programm:

- vor Sonnenaufgang Yoga am Strand, anschließend Frühstück/ Brunch.
- Nachmittags Klettern: Balanceübungen, Grifftechnik, richtiges Steigen, Sturztraining, Angstbewältigung,... wird dem Können/ den Wünschen der TeilnehmerInnen angepasst
- Abends Yoga bei Sonnenuntergang

Leitung:

Marina Miglitsch, Yoga Siromani (Hatha Yoga), Übungsleiterin Sportklettern

Günther Niegl, staatl. gepr. Trainer Sportklettern

Unterkunft: Camping Tarifa (www.campingtarifa.es) mit Swimmingpool, Supermarkt, direkter Strandzugang, 15 Min. zum Klettergebiet San Bartolo. Anreise individuell.

Kursbeitrag: € 290,- (für Kletter- und Yogaausbildung, Kursmaterial). Exkl. Flug, Unterkunft & Mietauto.

Anmeldung bis 21. August im Alpenverein Edelweiss

Mehr Infos: www.yogaontherocks.at

Indoorkurse: Integrales Yoga bzw. Klettern & Yoga im Edelweiss Center siehe Seite 21 und 22.