



EDELWEISS

aktuell

HERBST 4/2009



office@alpenverein-edelweiss.at

www.alpenverein-edelweiss.at

**THEMA FELSSTÜRZE
COMIC-WETTBEWERB
WANDERPROGRAMM
SKIRENNLAUF
JUBILARE 2010**

... UND VIELES MEHR

YOGA & KLETTERN

Die fünf Prinzipien des Yoga

„Mit wenig zufrieden zu sein macht noch keine Geistesbildung aus, wohl aber frei zu sein von Wenigem oder Vielem!“ (Jiddu Krishnamurti)

Heute hat fast jeder irgendeine Vorstellung vom Yoga. Yoga ist zu einem unübersehbaren Teil unserer vielschichtigen Kultur geworden.

Ziel des Yoga ist unsere eigene Begrenztheit auf allen Ebenen zu überwinden. Durch das praktizieren von Yoga lernen wir die tiefen Zusammenhänge unseres Da-Seins zu verstehen und vertiefen somit unseren Lebensstil.

Um dieses Ziel zu verfolgen ist ein Leben in Selbstdisziplin notwendig. Mit Hilfe der fünf Prinzipien des Yoga wird der Zusammenschluss von Körper, Geist und Seele im täglichen Leben leichter gemacht:

Asanas (richtige Körperübung)

wirken systematisch auf den ganzen Körper ein, schmieren die Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen, stimulieren den Kreislauf und erhöhen die Beweglichkeit. Yogaübungen erneuern das ganze Wesen vollständig und können darin mit keinem anderen System verglichen werden.

Pranayama (richtige Atmung)

Lehrt den Körper neu aufzuladen und den Geist zu beruhigen. Wenn wir unsere Atmung bewusst regulieren, sind wir in der Lage mehr Prana (Lebensenergie) zu speichern und darauf zurückzugreifen. Ein Mensch mit viel Prana strahlt Vitalität und Stärke aus.

Shavasana (richtige Entspannung)

Entspannung ist das Mittel der Natur, den Körper aufzuladen. Wenn Körper und Geist ständig überanstrengt werden, verlieren sie ihre Leistungsfähigkeit. Damit die Arbeit von Körper und Geist reguliert und ausgeglichen werden kann, muss die Energie, die vom Körper produziert wird, richtig eingesetzt werden. Dies ist der Hauptgrund für das Erlernen der Entspannung.

Vegetarisch (richtige Ernährung)

Yogische Ernährung ist rein vegetarisch und besteht aus einfacher und natürlicher Nahrung, die leicht zu verdauen und aufzunehmen ist. Wichtig sind auch die subtilen Effekte die die Ernährung auf Geist und Energiehaushalt hat.

Vedanta & Dhyana (positives Denken & Meditation)

sind der Schlüssel um geistigen Frieden zu erlangen.

Meditation ist die Methode, den Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Regelmäßige Praxis verbessert das mentale, physische und spirituelle Wohlbefinden.

Marina Miglitsch

Mehr Infos: www.yogaontherock.at



UNSER ALPIN-TEAM SUCHT VERSTÄRKUNG!

Wir suchen motivierte, engagierte und verantwortungsbewusste MitarbeiterInnen, die das bergsteigerische Herz unseres Vereins verstärken wollen.

Ob beim Wandern im Wienerwald, beim Sportklettern in allen Graden, beim Skitourengehen mit Genuss oder beim Balancieren über dem Gipfelgrat des Mont Blanc, unsere Mitglieder wollen jahrein jahraus sicher und erlebnisreich mit staatlich ausgebildeten und geprüften Betreuern unterwegs sein.

- ☺ Interesse daran, gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen?
- ☺ Bergsteigerische Erfahrung und die Bereitschaft, diese weiter zu geben?
- ☺ Spaß an Aus- und Weiterbildungen?
- ☺ Lust, neue Menschen und Situationen kennen zu lernen?

Kontakt: Edelweiss-Mitgliederservice, Tel. 01/ 513 85 00, alpin@edelweiss.oeav.at

Die nächsten Termine für Ausbildungskurse zum staatlich geprüften Instruktor:

- **Winterwandern** (BSPA Linz)
Eignungsprüfung/ Beginn: 11. Dez. 2009
Anmeldeschluss: 30. Oktober 2009
- **Sportklettern Breitensport** (BSPA Graz)
Eignungsprüfung/ Beginn: 20. März 2010
Anmeldeschluss: 26. Februar 2010

Genauere Infos zu den einzelnen Veranstaltungen auf www.bspa.at

INTEGRALES YOGA

Wollen Sie die Signale Ihres Körpers kennenlernen, Ihren Geist verstehen und Ihre Seele ergründen, dann ist Yoga genau das Richtige für Sie! Eine ganzheitliche Bewegungsform, die Sie jung und aktiv hält und bei der Sie sich wohl und glücklich fühlen.

Schwerpunkte:

- Richtige Körperhaltung (Asanas)
- Richtige Atemübung (Pranayama)
- Richtige Entspannung (Shavasana)
- Meditation und Hinweise zur gesünderen Lebensführung

Di 20. Oktober - 22. Dezember 2009

early morning 7:30 - 9:00, after work 19:00 - 20:30

Kursbeitrag: jeweils € 200,- 10 x 1 1/2 Std.

Ort: Festsaal, Alpenverein Edelweiss



YOGA & KLETTERN

Der Kurs verbindet einzelne Elemente aus Hatha Yoga und Klettern und schafft eine einzigartige Synergie – einen Balanceakt in der Vertikalen. An diesem Kurs können sowohl geübte Kletterer als auch AnfängerInnen teilnehmen. Für Yoga sind keine Voraussetzungen notwendig.

Schwerpunkte:

- Besseres Körperbewusstsein erfahren
- Mental Training
- Meditation
- Spezielle Balance- und Kraftübungen
- Vorbereitung für das Klettern am Fels

So 18. Oktober - 20. Dezember 2009

17:00 - 19:00, 10 x 2 Std.

Kursbeitrag: € 249,-/ 225,-

Ort: Festsaal + Boulderhalle, Alpenv. Edelweiss

Leitung: jeweils Marina Miglitsch