

An die Eltern und Erziehungsberechtigten der Schülerinnen und Schüler des ÖDG

ELTERNINFORMATION - YOGA

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir ab kommendem Schulhalbjahr, beginnend ab dem 01.03.2012 einen Yoga-Kurs anbieten können.

Dieser soll im „Raum der Stille“ in Form des Hatha-Yogas stattfinden. Durchgeführt wird der Kurs von Anabell Wesendorf, Lehrerin für Sri Sai Prana Yoga. Frau Wesendorf betreibt zusammen mit ihrem Mann, Stefan Wesendorf (Schmerz- und Physiotherapeut) seit September 2009 die Sri Sai Prana Yoga-Schule „Tat Savitur“ in der Lutherstraße 24 in Magdeburg.

Zum Yoga erklärt Frau Wesendorf:

Yoga ist eine Methode, um zu sich selbst zurückzukehren - mitten in dem Leben, das man lebt, so dass man wieder erleben, handeln und nicht zuletzt lernen kann. Durch Yoga lernen die Teilnehmer, sich vollkommen zu entspannen und ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Blockaden lösen sich, Schmerzen verschwinden und melancholische Verstimmungen lassen sich überwinden. Alle Yoga-Übungen basieren auf dem Prinzip: Bewegen - Entspannen - Tief-Atmen. Die Yoga-Haltungen (im Sanskrit=Asanas) erreichen alle Körperteile, wirken auf Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule, innere Organe, Drüsensystem und Nervenbahnen. Die Atemübungen (Pranayama) wirken ausgleichend auf die Körperenergien und Emotionen. Dadurch führen sie zu innerer Ruhe.

In Absprache mit Frau Wesendorf können folgende Termine angeboten werden:

Dienstag: 15.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch: 15.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 – 16.00 Uhr

Ein Kurs umfasst 10 Einheiten á 60 Minuten und kostet 60 € (12 bis max. 14 Teilnehmer/Kurs).

Um den Bedarf einschätzen zu können, bitten wir Sie, bei Interesse Ihres Kindes, den beige-fügten Rückabschnitt auszufüllen und anzukreuzen, an welchem Tag eine Teilnahme zeitlich möglich ist. Das erleichtert uns die Planung für die Festlegung der einzelnen Kurse.

→ **Abgabe der Rückabschnitte beim Klassenlehrer bitte bis zum 03.02.2012**

✂.....
Die Elterninformation vom 13.01.2012 habe ich zur Kenntnis genommen.

.....
Name, Vorname des Teilnehmers

.....
Klasse des Kindes

Ich habe Interesse am Yoga-Kurs am:

Dienstag 15.00-16.00 Mittwoch 15.00-16.00 Donnerstag 15.00-16.00

Bitte hier den Zweitwunsch angeben:

Dienstag 15.00-16.00 Mittwoch 15.00-16.00 Donnerstag 15.00-16.00

.....
Unterschrift
(Bitte diesen Abschnitt beim Klassenlehrer abgeben!)

Bei Rückfragen können Sie sich an die Assistentin des Schulleiters, Frau Zimmermann, Tel. 0391/59803-23 oder zimmermann@domgymnasium-magdeburg.de wenden.

In der Hoffnung, dass dieses Angebot zahlreichen Anklang findet verbleiben wir

mit freundlichen Grüßen

Dr. Dietrich Lührs
Schulleiter

Sylvia Zimmermann
Assistentin des Schulleiters