



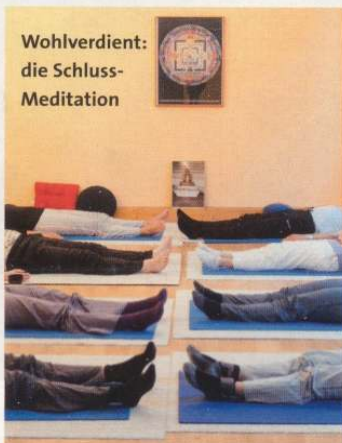
Beim Drehsitz „Halber König der Fische“ achten die Kursteilnehmer auf ihre körperlichen Grenzen.

## Entspannt im Alltag

Besuch bei einer Yogastunde in der Bonner Praxis für Gesundheitsbildung.

Bonn | „... Langsam ankommen, hier auf diesem Platz, in diesem Moment.“ Die Stimme von Dr. Nikolaus Nagel klingt behutsam. Seine Yogaschüler sitzen aufrecht auf ihren Kissen, haben ihre Augen geschlossen und lassen in der Beueler Praxis für Gesundheitsbildung den Alltag hinter sich. Sie konzentrieren sich ganz auf das Hier und Jetzt – mit offensichtlichem Erfolg.

**Schwungvoll starten** die Yogis in den „Sonnengruß“. Yogaanfänger sind allein schon durch die Choreografie gefordert. Doch Yogalehrer Nagel gibt immer wieder unterstützende Hinweise. Manche erscheinen im ersten Moment völlig unpassend zu sein – zum Beispiel rät er während des „Trikonasana“: „Lasst auch den Unterkiefer locker.“ Sicherlich ist der Kiefer der letzte Körperteil, an den seine Schüler bei diesem „Dreieck“ denken, denn sie stehen breitbeinig da, den Oberkörper seitwärts gestreckt, einen Arm gen Boden und einen gen Decke gerichtet. Aber tatsächlich pressen die Teilnehmer Ober- und Unterkiefer durch die Konzentration bei dieser Übung viel zu fest aufeinander. Da heißt es loslassen. Dann folgt der „Halbe König der Fische“, ein Drehsitz, bei dem der Yogi über



Wohlverdient: die Schluss-Meditation

die eigene Schulter schaut. „Ver-gesst nicht: Was nicht geht, geht nicht“, sagt der Gesundheitsexperte dazu. „Persönliche körperliche Grenzen haben immer Vorrang.“ Zum Abschluss lässt sich die Gruppe zur Meditation auf die Matten nieder. „Wir sitzen aufrecht, die Schultern sind locker, Arme und Hände entspannt“, sagt Nagel. Alle Teilnehmer atmen ruhiger.

„Meine Kursteilnehmer erfahren die positive Wirkung des Yoga am eigenen Leib, die Übungen relaxen und machen wach“, sagt der Yogalehrer, der die indische Lehre, auch der „achtstufige Pfad“ genannt, seit 35 Jahren praktiziert. „Yoga ist eine Erfahrung, die ich mit in den Alltag nehme“, bestätigt eine Kursteilnehmerin. „Wenn ich zum Beispiel nervös bin, konzentriere ich mich wie im Yoga ganz stark auf etwas und werde ruhiger.“ Und alle sechs Teilnehmer sind sich einig: „Wir möchten Yoga nicht mehr missen.“ Anfang September beginnen die neuen Kurse. Sie werden von den gesetzlichen Krankenkassen als Maßnahmen der Prävention anerkannt und bezuschusst. Weitere Informationen zum Programm und den Terminen gibt es auch im Internet unter: [www.gesundheitsbildung-bonn.de](http://www.gesundheitsbildung-bonn.de)

## Hier und jetzt

### Messe rund ums Wohlbefinden

Mit vielfältigen Angeboten richtet sich die Messe „bonn gesund“ an Besucher jeden Alters. Etwa 40 Firmen und 30 Selbsthilfegruppen werden sich am Sonntag, 18. September, von 10 bis 17 Uhr in der Bad Godesberger Stadthalle, Koblenzer Straße 80, präsentieren. Außerdem werden zahlreiche Fachvorträge gehalten. Neu ist bei der dritten Auflage von „bonn gesund“ die „Active Zone“ mit Schnupperangeboten von Nordic Walking bis hin zu Freecross. Der Eintritt ist frei. [www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de)

### Vital und aktiv bleiben

Unter dem Motto „Vital bleiben – Zukunft gestalten“ präsentiert die Seniorenmesse 2011 den Besuchern Informationen und Beratung rund um die Themen Gesundheit, altersgerechtes Wohnen, Pflege, Freizeit und Lifestyle. Am Wochenende, 22. und 23. Oktober, haben Interessierte jeweils von 10 bis 17 Uhr in der Beethovenhalle Gelegenheit, mit Experten zu sprechen, Vorträge zu hören und den Umgang mit dem Internet zu lernen. Der Eintritt ist frei.

**Beethovenhalle Bonn,**  
Wachsbleiche 16, 53111 Bonn  
☎ 02241 336520  
🌐 [www.vital-aktiv-bonn.de](http://www.vital-aktiv-bonn.de)

### Gesundheit im TV

„vigo TV – Das Gesundheitsmagazin“ bei center.tv Köln befasst sich in seiner aktuellen September-Ausgabe mit Essstörungen – von der Magersucht bis zur Fresssucht. In der Rubrik „Gesundheit unserer Kinder“ geht es um das Thema Mediennutzung. vigo TV erklärt, wie Eltern dafür sorgen können, dass der Medienkonsum im Kinderzimmer nicht überhandnimmt. In der Oktober-Ausgabe dreht sich alles um Schwangerschaft und Geburt. Im Fokus stehen dabei die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen. Bei „Gesundheit unserer Kinder“ wird der sogenannte Hüftschonpfen thematisiert. Ausgestrahlt wird die Oktober-Sendung erstmals am Sonntag, 2. Oktober, um 11.30 Uhr. Die aktuelle Ausgabe wird im Laufe eines Monats mehrfach wiederholt. Alle Termine unter: [www.vigo.de/tv](http://www.vigo.de/tv)

## Zehn Yogatipps von Dr. Nikolaus Nagel Der Weg ist das Ziel

1. Regelmäßig, am besten sogar täglich üben.
2. Weniger ist mehr. Nicht zu viel vornehmen.
3. Nicht mit vollem Magen üben.
4. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten.
5. Die Körperhaltung sollte stabil und angenehm sein.
6. Vor dem Üben gut lüften und Störquellen wie Radio oder Telefon ausschalten.
7. Die Übungen haben einen dynamischen und einen statischen Aspekt. Deshalb: ruhig in die Übung hineingehen, eine Weile darin verharren und langsam wieder herausgehen. Eventuell auch vor- und nachbereitende Übungen in das Programm einbauen.
8. Zwischen den Übungen kurz ausruhen und die Bewegung spüren.
9. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen einen Arzt konsultieren.
10. Während des Übens auf das Hier und Jetzt konzentrieren: eigene Empfindungen und Gedanken beobachten, sich aber nicht daran festhalten.



Eine Weile in der Übung verharren.

