

„Yoga ist kein Rentnersport“

Michaela Hofer weiß, wie man Alltagsstress und negative Einstellungen loswerden kann

„Beim Vinyasa Flow Yoga kommt man richtig ins Schwitzen“, erklärt die 32-jährige Yogalehrerin Michaela Hofer. „Auch wenn man nicht in den Spagat kommt, oder alle Übungen durchhalten kann, muss man sich auf jeden Fall gerne bewegen“.

VON FATMA TETIK

■ NEUHAUSEN „Beim Vinyasa Flow Yoga kommt man richtig ins Schwitzen“, erklärt die 32-jährige Yogalehrerin Michaela Hofer. „Auch wenn man nicht in den Spagat kommt, oder alle Übungen durchhalten kann, muss man sich auf jeden Fall gerne bewegen“. Bei der speziellen Yogaform nach Bryan Kest, stehen nicht nur die spannenden Atemübungen im Vordergrund. Dynamische, schweißtreibende Be-

wegungsabläufe kombiniert mit einer tiefen und bewussten Atmung, führen zu einer Körperhaltung (Asanas), die den Geist und den Körper in Einklang bringen. „Beim Vinyasa Flow Yoga werden Geist und der Körper gereinigt. Die Organe werden massiert, die Blutzirkulation wird angeregt und der Geist in eine gelassene Haltung versetzt“, so Hofer. Die Gesunderhaltung von Geist, Körper und Seele stehe bei den Kursen an vorderster Stelle. „Es kommen unter anderem Menschen zu mir, die massiv unter alltäglichem Stress stehen oder sich selbst einen Druck auferlegen, der sie belastet. Das kann zu Aggression, Schlafstörungen oder Unzufriedenheit führen. Yoga ist eine Lebenseinstellung, die unabhängig von religiösen Zugehörigkeiten, eine Gelassenheit im Leben her-

vorrufen kann“, erläutert Hofer. In den 75-minütigen Kursen wird zunächst eine kleine Einführung gemacht, danach beginnt die Asana-Praxis. Tiefenentspannungsübungen und Meditation runden die Kurse ab. Nach ihrem Studium in Soziologie, BWL und Amerikanistik, einer Tanzausbildung in klassischem Ballett und Jazz und ihrer Tätigkeit als Sales-Managerin, entschied sich Michaela Hofer für den Weg des Yoga. Die Entscheidung fiel aus einer eigenen unzufriedenen Lebenseinstellung heraus. „Es hat sich auf jeden Fall bezahlt gemacht“, versichert sie. „Seither bin ich gelassener und viel zufriedener geworden, habe kein Lampenfieber mehr und lasse mich von den etlichen Verkehrsstaus nicht mehr ärgern wie früher“. Nach ihrer ersten Yoga-

Stunde sei sie „wie high“ gewesen. „Ich war fix und fertig und hatte Muskelkater, aber ich war total entspannt und bin innerlich zur Ruhe gekommen“. Beim Yoga sei es wichtig, auf seine innere Stimme zu hören. „Manchmal sind die Stimmen von anderen in unserem Kopf so laut, dass wir uns selbst nicht mehr hören können. Jeder erwartet etwas oder will etwas von uns. Yoga kann den modernen, stressgeplagten Menschen lehren, auf seine eigene Stimme zu hören, als eigenständiges und eigenverantwortliches Individuum. Das führt zu einer heiteren Gelassenheit im Alltag“, so Hofer. „Es ist nicht der Stau, der uns stresst, sondern unsere eigene Einstellung dazu. In den Kursen lernt man auch, aus einer Stresssituation herauszukommen, indem man seine eigene Wahr-

nehmung darauf ändert“. Positiver Nebeneffekt des Yoga ist, dass kör-

perliche und seelische Wehwechen gelindert werden können. „Trotzdem müssen die Schüler psychisch und körperlich stabil sein. Man darf die Kurse nicht als ärztlichen oder therapeutischen Ersatz sehen“, warnt Hofer. In Neuhausen bietet Michaela Hofer im neuen Semester der Volkshoch-



Manchen tut das schon beim Hinsehen weh. Und tatsächlich: Vinyasa Flow Yoga ist kein Sport für ungelente Bewegungsmuffel. Hier fließt Schweiß. Doch der Aufwand lohnt sich. Regelmäßiges Yoga kann vielen Krankheiten vorbeugen und Stress abbauen.

Foto: e

schule Ostfildern wieder Einsteigerkurse an. Ab Montag, 17. August, 17.30 bis 18.45 Uhr, findet der Kurs vier Mal in der Egelseehalle in Neuhausen statt. Im Basic-Kurs ab 2. Juli, donnerstags 18 bis 19.15 Uhr sind zudem noch Plätze frei. Veranstaltungsort ist der Yogaraum Neuhausen, Schlossstraße 10. Mehr Infos unter: www.dancing-lotus.de und per E-Mail an: info@dancing-lotus.de.

STELLENANGEBOTE



• DAS GANZE LEBEN •

Altenzentrum St. Vinzenz

Paul Wilhelm von Kepler-Stiftung

Die Paul Wilhelm von Kepler-Stiftung ist in Baden-Württemberg einer der großen Dienstleister in der Altenhilfe und Krankenpflege mit 1.950 Pflegeplätzen und 1.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Für das Altenzentrum St. Vinzenz in Filderstadt, eine gerontopsychiatrische Facheinrichtung mit 279 Dauerpflegeplätzen, suchen wir ab sofort

eine Bereichsleitung mit PDL-Weiterbildung

eine/n Sozialarbeiter/in mit therapeutischer Zusatzausbildung

Pflegefachkräfte

Die Vergütungen erfolgen nach den Richtlinien für Arbeitsverträge in Einrichtungen des Deutschen Caritasverbandes (AVR) in der jeweils gültigen Fassung.

Nähere Informationen zu den ausgeschriebenen Stellen erhalten Sie unter www.st-vinzenz-plattenhardt.de oder telefonisch bei Herrn Johannes Gruber, Einrichtungsleitung, Fon: 0711 770 83-30 und bei Frau Emmi Schlotter, Pflegedienstleitung, Fon: 0711 770 83-32.

Historische Kirche trifft modernes Bauwerk

Tag der Architektur lädt zum Rundgang in der Umgebung ein

Am Samstag, 27. Juni findet der 14. Tag der Architektur statt. In Ostfildern finden in diesem Jahr zwar keine Führungen zu den schönsten und sehenswerten Bauten statt, aber das sollte nicht davon abhalten, selbst eine Erkundungstour in Angriff zu nehmen und seine Stadt bei einem Rundgang in der Stadt zu bestaunen.

VON FATMA TETIK

■ OSTFILDERN

Es gibt viel zu sehen in Ostfildern. Die schönen alten Gebäude und Bauten wie die Kirche im Klosterhof (1777 an den spätromanischen Turm angebaut), das Hotel „Altes Rathaus“ (erbaut 1596), das alte Propsteigebäude (um 1500) oder das Rathaus in Kennat (1579), zeugen von einer langen Geschichte Ostfilderns. Der Charme dieser historischen Gebäude ist im Grunde unvergleichbar. Dennoch stehen ihnen viele moderne, zeitgenössische und architektonisch ausgeklügelte Bauten gegenüber, die sich jedoch harmonisch in das alte Stadtbild einfügen und nicht mit ihnen konkurrieren wollen.

Mit dem Scharnhäuser Park ist sogar ein komplett neues Gebiet erschlossen worden. Seit 1996 entwickelt sich das Gebiet mitten im Grünen stets weiter. Die Hofkammer Projektentwicklung (HKPE) ist an diesem Riesenprojekt zu einem Drittel beteiligt und trägt maßgeblich zur Gestaltung der Gegend bei. Die Konzeption wurde mehrfach ausgezeichnet. Das duale Mulden-Rigolen-System, das bei der Entwässerung des Gebietes zum Einsatz kommt, sei besonders erwähnenswert, erklärt Achim Geisbauer, Geschäftsführer der HKPE. So wird das Regen- und Schneewasser oberirdisch über Rinnen, Gräben und Versickerungsflächen entsorgt. Mit dem „Blauen Garten“ hat die HKPE eine grüne Oase mit einem Seebiotop in einem Innenhof erbaut. Highlight der Anlage ist die Bronzeskulptur „Der Ägypter mit dem blauen Stein“. 2006 wurde die HKPE zudem für das „Quartier 4“ mit dem Hugo-Hering-Preis ausgezeichnet. Der Scharnhäuser Park ist gemeinsam mit den Stadtteilen Turin und Barcelona Teil des

EU-Forschungsprojekts Polycity, mit dem neue Methoden zur Energie-Einsparung in Siedlungsgebieten entwickelt werden. Sehenswert sind im Scharnhäuser Park ebenso das Stadthaus des Berliner Architekten Jürgen Mayer H. Achim Geisbauer gefallen hier vor allem die Schrägen im und am Gebäude, die eine besondere Sicht und Wahrnehmung erlauben. Auch die Schule im Park von Arno Lederer, beeindruckt ihn architektonisch. „Schöne Architektur muss für mich stimmig und schlüssig sein und mit sich selbst und der Umgebung harmonisieren. Architekten, die einen eigenen Stil haben, konsequent arbeiten und nicht nur Aufträgen hinterherlaufen, gefallen mir“, so Geisbauer. Doch der Immobilienökonom weiß die historischen Bauten ebenso zu schätzen. „Zu den alltäglichen Neubauten, sind sie ein sehr schöner Ausgleich“, findet er. Der Tag der Architektur sollte an diesem Wochenende dazu genutzt werden, zeitgenössische und historische Architektur in der unmittelbaren Umgebung zu besichtigen.

STANDARD SALE 50 %

Auf die gesamte Sommerkollektion

KIRCHHEIMER STR. 87, STUTTGART-SILLENBUCH TEL. 07 11 / 47 35 75 • FAX 07 11 / 47 35 78

Von hier für hier. Anzeigenservice 0800 3202222 www.stuttgarter-wochenblatt.de



HAMMETWEILER

Hocketse

ANZEIGE

ANZEIGE

HAMMETWEILER HOCKETSE IM GOLF CLUB HAMMETWEIL 26. BIS 28. JUNI 2009

Freitag, 26.06.

- Ab 15.00 Uhr Offenes Kinder- und Jugendtraining für alle Interessierten
- Ab 18.00 Uhr DJ Oli – 80's / 90's at it's best!

Samstag, 27.06.

- 14.00 - 17.00 Uhr Demo Day – Golfschlagertest für alle Golfspieler
- Ab 19.00 Uhr Live-Musik mit der Band „TELSTARS“

Sonntag, 28.06.

- Ab 11.00 Uhr Frührschoppen mit Musik
- 14.00 - 17.00 Uhr SCHNUPPERGOLF für alle Golf-Interessierten
- Ab 15.00 Uhr Live-Musik mit der Band „TELSTARS“

Angebot für Einsteiger PLATZERLAUBNIS-KURS: 3 Monate Driving Range, Gruppenunterricht, DGV-Prüfung, inkl. kleinem Schlägersatz, komplett € 279,-



GOLF CLUB HAMMETWEIL Hammetweil 10, 72654 Neckarlenzingen 07127 / 97 43-0 www.gc-hammetweil.de

Demo-Day und Schnuppergolf

Hammetweiler Hocketse vom 26. bis 28. Juni

Vom 26. bis 28. Juni findet zum ersten Mal die Hammetweiler Hocketse mit Demo-Day und Schnuppergolf statt. Der Golfplatz freut sich das ganze Jahr über nichtgolfende Gäste auf der Anlage und des öffentlichen Restaurants Hammetweil. Gefeiert wird mit offenem Jugendtraining. Schnuppergolf (28. Juni) für alle Interessenten, mit Demo-Day (27. Juni) für Golfer bis hin zur Clubmeisterschaft. Es ist neben Live-Musik, Gegrilltem und einem kühlem Bier und Vierteln im Bierzelt für reichlich Unterhaltung gesorgt. Bereits über 1000 Mitglieder haben sich in dem noch jungen Golfclub Hammetweil für eine Mitgliedschaft entschie-

den. Der Golfclub direkt vor den Toren Stuttgarts und Reutlingens steht vor allem für eine exklusive Lage sowie eine lockere Club-Atmosphäre, gepaart mit stilvoller Sportlichkeit. Im Jahre 2005 wurde die 18-Loch-Golfanlage in Betrieb genommen. Mit einer Gesamtlänge von 6023 Metern ein durchaus anspruchsvoller Platz mit reizvollen Spielbahnen. Der Par-72-Platz ist sowohl für Anfänger geeignet als auch für Single-Handicapper spannend. Die Golfanlage wird durch vielfältige Übungseinrichtungen ergänzt. Das im Jahre 2007 eröffnete Clubhaus bietet ausreichend Platz für alle Bedürfnisse eines modernen

Golfclubs. Hier befinden sich neben Umkleideräumen und Duschen auch rund 400 große Caddieboxen. Im öffentlichen Restaurant Club Hammetweil genießt man auf der sonnigen Terrasse oder im Biergarten den herrlichen Ausblick und wählt aus einer abwechslungsreichen Speisekarte. Das Clubhaus steht Golfern und Nicht-Golfern auch für private Veranstaltungen mit 15 bis 140 Personen zur Verfügung.

So findet man die Golfanlage: Am Ortsende von Neckarlenzingen fahren Sie rechts ab Richtung Altenriet. Nach circa 500 Metern geht es links ab auf die Golfanlage.