



# DOJO - INSIDE

AUSGABE 08/2004

Vereinsinterner Informationsbrief des Karate-Dojo Kelkheim e.V., September 2004

Liebe Sportfreunde,

seit dem 13.9. hat offiziell das Training in unseren neuen Trainingsräumen in der Rotebergstr. 26-28 begonnen. Vielen Dank den vielen Helfern, die an der Gestaltung der Räume beigetragen haben. Vor allem



noch keine offizielle Eröffnung.

Amir hat viel Arbeit und Kapital in die neuen Räumlichkeiten investiert. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Natürlich gibt es immer noch viel Arbeit zu tun, daher gibt es vorerst auch

Seit Dienstag, den 21.9.04 hat sich unser Sportangebot um Tai Chi Chuan erweitert. Der Kurs hat großen Zuspruch gefunden und mit Manijeh Akhawan haben wir eine sehr erfahrene Lehrerin für unseren Verein gewonnen. Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, deren Wurzeln Jahrtausende zurückreichen. Das gesammelte heilkundliche Wissen der Chinesen hat hier seinen Niederschlag gefunden. Eine Folge langsamer, harmonisch fließender Bewegungen, im steten Wechsel von Tun und Lassen, Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Spannen und Entspannen, helfen dem Übenden dabei, mit seinem Körper und seiner Energie bewusster umzugehen und zu seiner Mitte zu finden.

Dabei fördert Tai Chi die Selbstwahrnehmung des Übenden, unterstützt das Aufrecht-Sein des Körpers, hilft, Verspannungen zu lösen und Schmerzzustände zu lindern, stärkt das Immunsystem und fördert Beweglichkeit und Freude am Sein. Entspannungs-, Atem-, und Bewegungsübungen unterstützen diese Ziele. Wer ebenfalls an Tai Chi interessiert ist sollte sich vormerken lassen, denn sobald 10 Leute zusammenkommen, wird ein neuer Kurs organisiert.

Wer früher schon Entspannung sucht, kann an dem am Donnerstag, den 30.9.04 beginnenden Yoga-Kursen anmelden, die jetzt ebenfalls in unseren neuen Räumlichkeiten stattfindet. Yoga ist ein Übungs-

system, das sich in Indien über Jahrtausende entwickelte und bewährte. Im Westen ist Yoga schon seit hundert Jahren bekannt und hat gezeigt, dass es gerade für den westlichen Menschen besonders wertvoll ist.

Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der positiven Wirkungen des Yoga erfahren: Muskelaufbau, Flexibilität, Körperbeherrschung, ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration, Kontrolle über schlechte Gewohnheiten und ein besseres Körper- und Lebensgefühl.

In einer Hatha-Yoga Stunde werden die wichtigsten körperorientierten Praktiken vermittelt:

Yoga-Stellungen, Atemübungen und Tiefenentspannungstechniken.



Die Kurse werden wie bisher von Karin Dahler geleitet. Ihre ruhige Art hilft vom Alltag abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen, daher kommen viele, die einmal ihre Kurse besucht haben, gerne wieder in den nächsten. Hier noch mal die Daten:

**Beginn:** Donnerstag, 30.09.2004  
**Anfänger:** 18.30 - 20.00 Uhr  
**Fortgeschrittene:** 20.15 - 21.45 Uhr  
**Dauer:** 12 Abende à 90 min.  
**Kosten:** 90,- €/Mitglieder 40,- €  
**Bitte bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.**

**Infos und Anmeldung unter Tel. 06195-900934 oder auf der homepage [www.karate-dojo-kelkheim.de](http://www.karate-dojo-kelkheim.de)**

**Schneller an die Info`s mit dem Newsletter unter [www.karate-dojo-kelkheim.de](http://www.karate-dojo-kelkheim.de)**