

SinA 28.07.2022 Ein Yoga-Abend sorgte für Freude und Entspannung

Nachdem wir in unserem Sprachkurs- Angebot und im Nachbarschaftstreff in den letzten Wochen das Interesse für gemeinsame Aktivitäten bei den – größtenteils ukrainischen- Teilnehmer*innen abgefragt hatten, konnten wir an diesem lauen Donnerstagabend einen kleinen Kreis bewegungsfreudiger Damen zu einem Yoga- Abend einladen. Lehrerin Mariana Zambrana ist eine erfahrene Yogalehrerin, die sensibel auf die Bedürfnisse der Gruppe eingehen kann.

Das kleine Event sollte im Marienheim in Siegburg stattfinden, da dort ausreichend Platz vorhanden ist. Nachdem um 19:30 Uhr alle eingetroffen waren, wurde man sich jedoch schnell einig, dass die Yogastunde an diesem Abend gut an der frischen Luft stattfinden konnte, also zogen alle mit ihre Matten kurzerhand auf die Wiese vor dem Haus.



Trotz erheblicher Sprachbarrieren verstand man sich auf Anhieb. Mit Hilfe von Gesten und mit Übersetzungshilfe in Deutsch, Englisch oder Russisch von zwei Teilnehmerinnen gab es keinerlei Probleme- im Gegenteil – es entstand rasch ein harmonisches Gruppengefühl. Nach bewegungsintensiven und dehnungsreichen Phasen durften die Teilnehmerinnen bei Musik im „Shawasana“ entspannen. Und beschlossen wurde der Abend mit dem gemeinsamen Singen eines Mantras.