



Die Yoga-Lehrer von links oben nach rechts unten: Gobinde Singh Berzel, Manuela Goldman, Christina Sebulke Mahan Gian Kaur, Gabriele Mihm, Onni Schäfer, Ilona Schmelz, Carmen Metz und Annette Frankholz. Es fehlt Thomas Betz. Foto: privat

# Projekt „40 Tage Yoga“ beendet

Spende von 1000 Euro an „Kleine Helden“ / Viel Begeisterung

## FULDA

Mit einem gelungenen Abschlussfest ist die Aktion „40 Tage Yoga in Fulda“ zu Ende gegangen. 40 Tage lang – immer um dieselbe Zeit – wurde die „Übungsreihe zur Stärkung von Herz, Kreislauf und Immunsystem“ unterrichtet.

Alle „Yoginis, Yogis und Yoga-Interessierte“ waren eingela-

den, in den Räumen von Move'n'go Kundalini-Yoga auszuprobieren – jeder durfte einmal, so oft wie möglich oder auch 40 Mal kommen. Die Aktion wurde von Anfang an mit viel Begeisterung angenommen, sodass sogar in zwei Räumen Yoga unterrichtet wurde. Alle neun beteiligten Yogalehrer unterrichteten gratis. Am Samstag wurde von den Spendern der Teilnehmer ein Scheck in Höhe von 1000 Euro an den Verein „Kleine Helden“ überreicht.

Insgesamt waren an den 40 Tagen mehr als 1200 Teilnehmer gekommen, davon viele so oft die Zeit es ermöglichte. Mehr Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und positive Energie waren Effekte des regelmäßigen Übens, Rücken- Stress- oder Schlafprobleme verbesserten sich sichtbar. „Kundalini-Yoga“ ist eine dynamische und sehr effektive Yogaform. Körperübungen, Atemführung, Meditation und Entspannung sind Bestandteile jeder Yogastunde.

Am Samstag verabschiedeten sich die Yogalehrer nach 40 Tagen mit einer kleinen Feier, bei der zum Abschluss noch ein gemeinsames Mantrasingen mit zwei Musikern aus Frankfurt auf dem Programm stand – mit der Aussicht, dass dieses nicht die letzte Aktion „40 Tage Yoga“ in Fulda sein wird.

Mehr Bilder und Informationen über die Aktion finden Sie online.