

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Hessen“ 22/2018

**Yoga der Achtsamkeit – für jedes Alter
jeden Tag, Fessler/Linder,
Hofmann-Verlag,
ISBN 978-3-7780-3232-9, 19,90 Euro**

Yoga, das authentisch die spezifischen Werkzeuge wie Achtsamkeit und Atmung vermittelt, ohne dies mit pseudospirituellen Inhalten zu überfrachten: So beschreiben die Autoren ihr Yoga, das sich an alle wendet, die insbesondere den Gesundheitsaspekt der philosophischen Lehre schätzen. Das Buch enthält 17 Kurzprogramme, die meist zehn bis zwölf Minuten dauern und eigenständig geübt werden können, aus den Bereichen Atem vertiefen, Beweglichkeit fördern, Körper kräftigen und Gleichgewicht verbessern.

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Mecklenburg-Vorpommern“ 12/2018

Reihe Körperbildung & Sport, Band 21
Norbert Fessler · Volker Linder

Yoga der Achtsamkeit

für jedes Alter jeden Tag

Wir konzentrieren uns mit diesem Buch auf Menschen ab dem 50. Lebensjahr. Da aber viele Gesundheitsprobleme auch Jugendliche und junge Erwachsene betreffen, sind sie genauso Adressaten unseres Yoga-Übungssystems.

Es werden 17 wissenschaftlich geprüfte Kurzprogramme angeboten, die zwischen fünf und acht Übungsmodule beinhalten, meist 10–12

Minuten dauern und eigenständig geübt werden können.

2018. 17 x 24 cm, 224 Seiten

ISBN 978-3-7780-3232-9

19,90 Euro

E-Book auf sportfachbuch.de, 15,90 Euro

Hofmann-Verlag: www.sportfachbuch.de

Yoga der Achtsamkeit – für jedes Alter jeden Tag

Es boomt zurzeit kaum ein anderes Kursangebot mehr als Yoga. Viele Menschen zieht es vermehrt zur Entschleunigung und Stille als Ausgleich zu ihrem durchgeplanten Alltag. Yoga bietet ein umfangreiches Ganzkörpertraining und integriert die vermehrt aufkommenden Bedürfnisse nach Entspannung und Achtsamkeit. Doch viele können auch nichts mit Glaubensansätzen der Yogalehre anfangen und sind mit von der Fitnessindustrie oft publizierten pseudospirituellen Inhalten überfordert.

Das Buch gewährt Einblicke in die Body-Mind-Technik mit fernöstlichen Wurzeln. Wissenschaftlich fundiert wird von den Autoren das sogenannte Selbstinstruktive Körper-Achtsamkeitstraining, kurz SeKA vorgestellt, welches sie selbst entwickelt haben.

Das SeKA Trainingssystem geht auf verschiedene Zielgruppen und Settings) ein. Demnach

gibt es vier unterschiedliche Programmlinien mit jeweils verschiedenen Schwerpunkten. Zum einen wird die Programmlinie Basic, welche ein Grundprogramm zur Körperachtsamkeit und vertiefenden Atemtechniken widerspiegelt, vorgestellt und zum anderen das Programm Relaxation, welches klassische Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training nach Schulz oder Yoga näherbringt. Die Dritte Programmlinie, Functional, geht näher auf Cardiotraining und Faszien ein, während schließlich die Programmlinie Exercise die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten fördert und sportartspezifisch ausrichtet.

Das Buch richtet sich an junge und ältere Personen, die sich für leicht verständliche Yogapraktiken interessieren und auf authentische Weise Übungen ausprobieren möchten.

Marianne Klopsch

Norbert Fessler, Volker Linder (2018).
Yoga der Achtsamkeit - für jedes Alter jeden Tag.
Hofmann Verlag Schorndorf.
ISBN: 978-3-7780-3232-9