



Auf Partnerübungen gehören zum Yoga, wie hier Clara und Sophie zeigen

15.04.2021 12:56 CEST

Wohltuende Übungen für Körper und Geist

Alle, die Spaß an der Bewegung haben, können bei den Übungen von Yoga-Lehrerin Jana-Marie Brandhorst mitmachen. Weder Leistung noch Akrobatik sind in dieser Gilde bei uns gefragt, sondern allein die Freude daran, seinen Körper besser kennen zu lernen, zu entspannen, Stress abzubauen und einen Ausgleich zum Alltag mit vielen Terminen zu finden. Seit sechs Jahren bietet die junge Frau Yoga-Kurse in Louisenlund an. Ihre Kurse sind gut besucht, viele Schülerinnen und Schüler finden hier, wonach sie suchen. „Eine sportliche Betätigung und zugleich Entspannung“, sagt die 18-jährige Sophie. Sie ist Gildenkapitänin und seit vier Jahren dabei. „Ich konnte viele Sportarten aufgrund einer Knieverletzung nicht ausüben, Yoga ist da optimal, körperlich anstrengend, aber schonend“, betont sie. Auch für Clara ist Yoga perfekt:

„Gerade jetzt in der Klausurenphase hilft Yoga, wieder runterzukommen.“



Und genau darauf kommt es Jana-Marie Brandhorst an. Die Gildenteilnehmer sollen lernen mit Stress umzugehen, ihre innere Mitte zu finden und ihre Ressourcen richtig einzuteilen. „Im Alltag sind oft Leistung gefordert, bei Yoga sind andere Qualitäten gefragt.“

Ganzheitliches Konzept für Körper, Geist und Seele

Yoga-Übungen fördern Balance und Konzentration. „Es wird viel von Life-Balance gesprochen“, sagt die Gildenleiterin, wie diese aber erreicht wird, bleibt oftmals unausgesprochen. In gestressten Lebenssituation verlieren wir oft unser inneres Gleichgewicht. Das ganzheitliche Konzept, welches Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt, hellt unter anderem die Stimmung auf, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Atmung, was wiederum Verspannungen lösen kann.

Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung entsteht zudem ein harmonisches Gleichgewicht. Dieser Effekt lässt sich auch im Alltag anwenden. Stehen wir einmal unter Strom und sind angespannt, fällt es durch Yoga leichter, in eine Phase der Entspannung und Regeneration zu gelangen, sobald der Stress nachlässt. Es ist wichtig, im Gleichgewicht zu sein, das richtige Maß zu finden zwischen den Aktionen am Tag und der Entspannung und Ruhe nach dem Schulalltag.

Louisenlund ist Internat, Ganztagsgymnasium, IB World School sowie Grundschule. Seit 1949 führt die Stiftung Louisenlund junge Menschen zur allgemeinen Hochschulreife und ist heute staatlich anerkanntes Gymnasium. Neben dem Abitur bietet Louisenlund auch einen englischsprachigen Schulabschluss an: das International Baccalaureate Diploma (IB). Der Abschluss ermöglicht Schülern neben dem deutschen auch einen weltweiten Hochschulzugang. Darüber hinaus ist Louisenlund als Round Square Schule weltweit mit über 200 Schulen vernetzt. 2015 hat die Stiftung Louisenlund ihr Bildungsangebot um eine Halbtagsgrundschule für Schüler aus der Region erweitert und ermöglicht somit eine lückenlose Schulbildung von der 1. Klasse bis zur Hochschulreife. Seit 2016 fördert Louisenlund als plus-MINT Talentzentrum begabte MINT-Schülerinnen und Schüler und bietet als erstes

Internat Norddeutschlands das spezielle plus-MINT Talentförderprogramm von MINT-Talenten an. Derzeit besuchen knapp 440 Schülerinnen und Schüler Louisenlund. Davon sind 340 Schülerinnen und Schüler intern (Internat) und 100 Schülerinnen und Schüler extern.

Kontaktpersonen



Achim Messerschmidt

Pressekontakt

PR, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

achim.messerschmidt@louisenlund.de

+49(0)4354 999 260