



Darmstadt, 10.12.2020

Newsletter 9/2020

Liebe TeilnehmerInnen, liebe FreundInnen des Yoga Zentrum Darmstadt,

ich hoffe, es geht Euch allen gut und Ihr seid gesund. Ein für uns alle herausforderndes Jahr geht dem Ende entgegen, Zeit, einen Blick auf die jüngere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu werfen.

Weihnachtsferien

Mo., 21.12.2020 bis Fr., 08.01.2021,

regulärer Kursbetrieb voraussichtlich wieder ab Mo., 11.01.2021

Online-Ferienkurse

Montag	21.12.2020	18:00 – 19:00	Pilates-Yoga
Dienstag	29.12.2020	18:00 – 19:00	Yoga
Mittwoch	30.12.2020	09:30 – 10:30	Yoga
Montag	04.01.2020	19:00 – 20:00	Yoga-Pilates
Mittwoch	06.01.2021	19:00 – 20:00	Yoga
Donnerstag	07.01.2021	18:00 – 19:00	Yoga-Pilates

Die Kurse werden wie gewohnt live über ZOOM und Facebook ausgestrahlt.



Jahresrückblick

Die Lockdown-Maßnahmen aufgrund der SARS-Cov2-Pandemie halten mich und das Yogastudio fest im Griff. Der Arbeitsaufwand ist seit März dieses Jahres um ein Vielfaches gestiegen. Mit Beginn des ersten Lockdowns musste kurzfristig Kamera- und Beleuchtungstechnik für den Onlineunterricht beschafft und der Umgang mit dem neuen Equipment erlernt werden. Dank einer Werbeagentur hatten wir für die ersten

Elisabeth Baender-Michalska

- Dipl.-Sportlehrerin
- Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Yoga-Lehrerin/Pilates-Trainerin
- Entspannungskursleiterin

Studio

Heinrichstr. 117
64283 Darmstadt

Eingang durch
Hofeinfahrt

Kontakt

Tel.: 06151 – 29 39 83
Fax: 06151 – 29 15 41
E-Mail: fit@yoga-gymnastik.de
Web: www.yoga-gymnastik.de

Bankverbindung

Sparkasse Darmstadt
BIC HELADEF1DAS
IBAN DE02508501500100130009

Steuernr.: 007 803 02470



Live Streams professionelle Unterstützung zur Seite. Im Umgang mit der Technik lernten wir schnell aus anfänglichen Fehlern.

Mitte Mai dann die Erlösung, das Studio konnte unter besonderen Hygienemaßnahmen wieder geöffnet werden. Hier muss ich allen KursteilnehmerInnen ein großes Lob aussprechen: Ihr habt Euch vorbildlich verhalten und damit zu einem reibungslosen Kursbetrieb beigetragen. Mir ist nicht bekannt, dass sich eine Person in meinen Studioräumen infiziert hat. Vielen Dank!

Ein Mitglied ist spontan dazu übergegangen, bis auf Weiteres jeden Monat einen über seinen normalen Beitrag hinausgehenden Betrag zu spenden, um somit einem anderen in Schwierigkeiten geratenen Mitglied des Yoga Zentrum Darmstadt die weitere Teilnahme an den Kursen zu ermöglichen. Wir fanden diese Geste großartig und richteten einen kleinen Solidaritätsfonds, in den ich 10er-Karten zur Verfügung stellte. Weitere TeilnehmerInnen haben sich der Spendenaktion angeschlossen. Mit vergünstigten Beiträgen oder einem Gutschein konnten wir auf diese Weise weiterhelfen. Ein herzliches Dankeschön für das entgegengebrachte Mitgefühl und die Solidarität.

In den Sommermonaten nahmen nach und nach mehr Mitglieder am Präsenzunterricht wieder teil und Neuanmeldungen waren zu verzeichnen. Wir durften wieder Hoffnung schöpfen. Parallel zum Präsenzangebot streamten wir einzelne Kurse, damit auch diejenigen, die sich noch nicht ins Studio trauten weiterhin zuhause am Yoga-, Rückenbalance und Pilatetraining partizipieren konnten. Inzwischen sind ca. 150 Videos mit insgesamt 9.000 Minuten Sendezeit entstanden. Der Member-Bereich wurde eingerichtet und immer mehr aufbereitetes Videomaterial wird dort eingestellt. Der Member-Bereich steht allen Mitgliedern zur Verfügung.



Gegenwart

Umso härter hat jetzt der erneute Lockdown im November getroffen. Einige TeilnehmerInnen haben sich bereits abgemeldet. Die erneute Schließung bedroht viele Yoga-Studios und Yogalehrende in ihrer wirtschaftlichen Existenz. Es erreichen mich schriftliche und telefonische Anfragen bezüglich Mitarbeit von Yogalehrenden, deren Studios bereits schließen mussten.

Leider bedeutet die staatlich angeordnete Schließung der Yoga-Studios für die Yoga-Praktizierenden einen Verlust an physischer und psychischer Balance in ihrem Alltag. Eine jüngst im Deutschen Ärzteblatt ersch

ienene Studie über die gesundheitlichen Auswirkungen der ersten Welle der Covid19-Pandemie im Frühjahr 2020 kommt zu der Schlussfolgerung: „Der wahrgenommene Stress stieg in allen Altersgruppen bei beiden Geschlechtern und ebenfalls vor allem bei jungen Menschen an. ... Die COVID-19-Pandemie und die Schutzmaßnahmen während der ersten Welle hatten Auswirkungen auf die psychische sowie die selbsteingeschätzte allgemeine Gesundheit.“¹

Das isolierte Trainieren ist für Euch wie auch für mich nur bedingt zufriedenstellend. Wir TrainerInnen stehen alleine vor der Kamera, ohne unsere TeilnehmerInnen wirklich zu sehen, können keine Varianten bzw. Korrekturen ansagen, der Blickkontakt und die Gruppenenergie fehlen. Zudem kämpfen wir immer wieder mit den Tücken der Technik.

¹ Peters A et al.: The impact of the COVID-19 pandemic on self-reported health—early evidence from the German National Cohort. Dtsch Arztebl Int 2020; 117: 861–7. DOI: 10.3238/arztebl.2020.0861



Ich sehe aber das dringende Bedürfnis der Menschen nach mentaler und emotionaler Unterstützung. Es ist wichtig, die Orientierung zu behalten, Gelassenheit und Achtsamkeit im täglichen Leben zu praktizieren und somit Resilienz einzuüben. Yoga kann durch seine ganzheitliche Wirkung dabei helfen. Auch das Bewegungsangebot der - aus dem Yoga abgeleiteten - Pilatesmethode bietet Unterstützung. Regelmäßig und ausdauernd praktizierte moderate Bewegung, Entspannungs-, Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen stärken das Immunsystem.

Aus salutogenetischer Sicht unterstützen uns die Übungen dabei, zu verstehen, was um uns herum passiert, fördern Optimismus und Handlungsfähigkeit und damit Selbstwirksamkeit. Die derzeitigen Anforderungen werden weniger als angstausslösende Belastungen, sondern eher als das eigene Wachstum fördernde Herausforderungen erlebt.

Zur Stärkung des Immunsystems ist ein gesunder Lebensstil wichtig. Neben Yoga und Pilates gehören dazu:

- Gesunde Ernährung: viel Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte. Vermeide Fleisch, gesättigte Fette.
- Sport: Kraft, Flexibilität, Ausdauer vor allem im Freien; Sauna, Wechselduschen
- Spazierengehen im Wald
- Entspannung: Meditation, Gelassenheit, Sinn im Leben, erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen
- Weniger Konsum von Massenmedien
- Vorbeugung: Nasenduschen mit Salzwasser, Gurgeln mit Salzwasser, Salbeitee, Gurgellösung.
- Physischer Abstand, Hygieneregeln, Alltagsmaske, Lüften



WIE GEHT ES WEITER?

Das Corona-Virus wird uns auch im Jahr 2021 begleiten. Der aktuelle Lockdown ist bis 10.01.2021 festgelegt.

Ich werde in der Weihnachtszeit und zwischen den Jahren weitere Kurse im Live Stream anbieten. Schaut nach meinen aktuellen Stundenplänen auf der Homepage. Ich beabsichtige Kurzvideos (ca. 10-15 Minuten) zu bestimmten Themen (z.B. "Yoga am Morgen" oder "Yoga am Abend für einen guten Schlaf" usw.) zu erstellen. Ein erstes Kursvideo steht im Member-Bereich zum "Mondgruß" zur Verfügung. Falls Ihr besondere Wünsche zu bestimmten Übungen, Sequenzen oder Themen habt, lasst es mich bitte wissen. Ich freue mich über Eure Nachrichten und Feedbacks.

Sollte ab dem 11.01.2021 der aktuelle Lockdown aufgehoben bzw. gelockert werden, hoffe ich, das Studio wieder öffnen zu können, um einen Beitrag zu Eurer körperlichen und mentalen Gesundheit zu leisten. Das Studio hat genügend Platz und es ist soweit vorbereitet, dass Ihr verantwortungsvoll, sicher und unter kontrollierten Bedingungen trainieren könnt. Ich halte mich an die von der Regierung vorgegebenen Schutzmaßnahmen. Wenn auch Ihr weiterhin verantwortungsvoll mitmacht, kann die Wiedereröffnung dauerhaft Bestand haben.

Für die Kompensation der durch die Coranvirus-Krise ausgefallenen Stunden biete ich folgende Möglichkeiten an:

- a) **Nachholen:** Die ausgefallenen Kursstunden können – nach Wiedereröffnung - im Studio nachgeholt werden.
- b) **Live Streams:** Um Euer Eigentraining zuhause zu unterstützen, gebe ich täglich Yoga- und Pilates-Kurse per Live Stream. Mitglieder des Yoga Zentrums Darmstadt können also persönlich



mit mir täglich „live“ üben und die Online-Stunden aufschreiben. Die Teilnahme an einem Onlinekurs kann mit einer ausgefallenen Kursstunde verrechnet werden. Das läuft auf Vertrauensbasis und viele Mitglieder nutzen diese Option bereits.

- c) **Online-Kurse:** Inzwischen haben wir eine Vielzahl von Yoga- und Pilates-Videokursen mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten produziert. Sollte es nicht möglich sein, an einem Live Stream-Termin teilzunehmen, habt Ihr somit die Gelegenheit mit einem der Videos zu trainieren. Exklusiv für alle Mitglieder haben wir einen passwortgeschützten Zugang zu den Videos über unsere Website installiert.
- d) **Personal Training:** Die ausgefallenen Kursstunden können in Personal Trainings-Einheiten umgewandelt werden. Bei Interesse fragt mich bitte nach dem Verrechnungsmodus.

Für alle 10er-Karten gilt, dass diese auch über die viermonatige Gültigkeitsdauer hinaus genutzt werden können. Alternativ besteht die Möglichkeit jeweils eine Online-Kurseinheit mit je einer auf der 10er-Karte noch offenen Kurseinheit zu verrechnen. Bitte notiert die Sessions, an denen Ihr teilgenommen habt, damit wir diese mit den 10er-Karten verrechnen.

Für Fragen stehe ich gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Ich bedanke mich herzlich für Eure Unterstützung, die Treue und die vielen positiven Meldungen und Feedbacks, die mich immer wieder ermutigen weiterzumachen. Ich freue mich auf ein baldiges persönliches Wiedersehen im Neuen Jahr.

Im Namen des ganzen Teams wünsche ich Euch eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Start in das Jahr 2021. Behaltet Euren Optimismus, bleibt achtsam bei allem, was Ihr denkt und tut, und bleibt vor allem gesund,

Herzlich Eure Elisabeth

