

## Yogalehrer in der Region sammeln Spenden für lokale Feuerwehren!

Yogalehrer in Meißen starten Benefizaktion für Feuerwehren: kostenlose Kurse bis 20.07.2023, Spenden ab 5 Euro willkommen.



Grøditz, Deutschland - In der Region Gohrischheide wird in dieser Woche besonderes Augenmerk auf die yogische Praxis gelegt. Die lokalen Yogalehrer haben eine Benefizaktion ins Leben gerufen, um die Feuerwehren vor Ort zu unterstützen. Diese Initiative begann Anfang Juli 2023, als die Region von schweren Bränden betroffen war. Wir wollen unsere Unterstützung und Dankbarkeit zeigen, erklärte Katja Siemens, die am kommenden Sonntag um 9 Uhr eine kostenlose Yogastunde für Einsteiger in Grøditz leitet. Die Spenden, die dabei gesammelt werden, fließen direkt an die Feuerwehren in Wplknitz, Zeithain und Grøditz, wie bereits in Absprache mit den Bürgermeistern vereinbart. Bürgermeister Enrico Münch hat die Aktion tatkräftig unterstützt und selbst an den Yoga-Stunden

teilgenommen.

Die Kurse laufen bis zum Sonntag, dem 20. Juli 2023, und finden an verschiedenen Orten statt, darunter Grøditz, Groáenhain, Riesa, Stolzenhain und Bad Liebenwerda. Auch in Bad Liebenwerda wird ein Event unter dem Motto „Gemeinsam fñr unsere Region“ angeboten. Die Teilnehmer können ab fñnf Euro spenden, wobei viele sogar zehn Euro oder mehr geben. Das Ziel ist es, einen vierstelligen Betrag zu sammeln, um die Feuerwehren zu entlasten. Øffentlichkeitsarbeit wurde mit einer Postkartenaktion gefòrdert, die bereits 500 Euro fñr neue Bäume in Grøditz einbrachte, ebenfalls ein Teil der Unterstñtzung fñr die Gemeinde.

## Vielfalt und Inklusion im Yoga

Yoga hat sich längst ðber die Klischees hinaus entwickelt. Die Bewegung „Accessible Yoga“, gegrñndet von Jivana Heyman, setzt sich dafñr ein, Yoga fñr alle zugänglich zu machen, insbesondere fñr Menschen, die in sozialen Medien vielleicht nicht sichtbar sind. Dabei wird eine inklusive Zielgruppe angesprochen, zu der auch ältere Menschen, Personen mit körperlichen oder psychischen Beschwerden und Menschen in Rollstñhlen gehören. Programme wie „Yoga auf dem Stuhl“ bieten gerade fñr die Generation 60plus eine wertvolle Mòglichkeit, auch im Alter aktiv zu bleiben und sich in einer Gemeinschaft zu bewegen.

Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist die Barrierefreiheit der Yoga-Angebote. Die Webseite von Treffpunkt Yoga, einem professionellen Anbieter in Dresden und Umgebung, wird regelmæáig auf ihre Zugänglichkeit ðberprñft und an die Richtlinien des Barrierefreiheitsstärkungsgesetzes angepasst. Entsprechende Anpassungen, wie die Optimierung fñr Screenreader und Tastaturnavigation, sind Teil des Pakets. Zudem werden Kurse in verschiedenen Stilrichtungen und auch spezielle Angebote fñr unterschiedliche Altersgruppen und Erfahrungsstufen bereitgestellt, inklusive der beliebten

Präventionskurse, die von Krankenkassen bezuschusst werden.

Mit solchen Akzeptanz- und Zugänglichkeitsinitiativen soll Yoga für jeden erlebbar werden – unabhängig von körperlichen Einschränkungen oder persönlichen Hintergründen. Die Bedeutung von Inklusion und Diversität im Yoga wird immer mehr erkannt, und es ist erfreulich zu sehen, wie diese Trends auch in der Region Einzug halten.

Wer sich also auf das Yoga-Matten-Abenteuer einlassen möchte, ist herzlich eingeladen, sich den kommenden Veranstaltungen anzuschließen. Der Beitrag zur Gemeinschaft ist nicht nur spürbar, sondern auch dringend erforderlich, insbesondere in einer Zeit, in der Unterstützung für lokale Feuerwehren und soziale Projekte mehr denn je gefragt ist.

| Details |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort     | Grøditz, Deutschland                                                                                                                                                                                                                                   |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.saechsische.de">www.saechsische.de</a></li><li>• <a href="http://www.treffpunktyoga.de">www.treffpunktyoga.de</a></li><li>• <a href="http://www.heilnetz.de">www.heilnetz.de</a></li></ul> |

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.net](http://n-ag.net)