

„Zweifel“ – Yoga Kurs der VHS im eigenen Wohnzimmer?

Ich war überhaupt nicht überzeugt, ob dies wohl gelingen kann. Zweifel, ob die Technik wirklich so gut ist, ob das Flair einer Yogastunde überkommt und unsere Yogalehrerin uns wirklich erreichen kann. Mein Mann und meine Tochter, die auch fleißig in der Volkshochschule Yoga machen, waren da viel mutiger und so wagten wir das Experiment. Sie machten mir Mut, sagten: „Yoga zu Hause ist besser als gar nichts tun“ und gerne wollten wir auch unsere Yogalehrerin unterstützen. Wir haben ja auch alle gemeinsam in diesen Zeiten besondere Lebensumstände. Füreinander da zu sein macht stark und vieles wird leichter.

Der Yoga Abend kam, die Technik sowie unser Wohnzimmer wurden vorbereitet. Der Tisch zur Seite geschoben, Yogamatten hingelegt und Meditationsbänkchen rausgekrämt, Feuer im Kamin angeschürt. Unser Ofen gab mollige Wärme, Kerzen dem Wohnzimmer ein wunderschönes Licht und Düfte aus 1000 und einer Nacht untermalten all die Möglichkeiten, die man eben im eigenen Zuhause so hat.

Äußerer Rahmen war gegeben und nun Vorfreude, aber auch Bauchschmerzen, ob die Technik glückt und wie es wohl sein wird – die VHS zu Besuch im eigenen Wohnzimmer?

Dienstag 18:00 Uhr und da war sie nun, unsere Yogalehrerin Alexandra, mit all den mutigen Teilnehmern. Sie waren alle klar zu sehen, jeder in seiner kleinen Welt (das war spannend). Alle waren wir deutlich zu hören. Unsere Begrüßung mit Winken und einem so freudigen Lächeln im Gesicht berührte mein Herz. In diesen Zeiten waren wir einfach so froh, in dieser kleinen Gemeinschaft für 1,5 Stunden unsere Yogastunde feiern zu dürfen.

Es war etwas Besonderes, doch auch so vertraut, wenn „unsere“ Alexandra uns verbesserte und uns noch ein wenig mehr in die Übung schob. Sie hat dieses Experiment für uns, wie auch für sich selbst, einfach sehr professionell durchgeführt. Eine Erfahrung war noch, die uns alle sehr zum Lachen brachte, dass bei den Entspannungsübungen und der Meditation niemand hört, wenn man einschläft oder tief atmet („schnarcht“ auf Deutsch). Man darf nur eines nicht vergessen: Das Mikrofon am Anfang der Stunde auszuschalten. Wir hatten es vergessen und somit war das Lachen am Ende unserer Yogastunde der krönende Abschluss.

Für alle Teilnehmer/innen oder Neugierige, die auch meine anfänglichen Zweifel bezüglich VHS-Online-Kurs haben, hier der Aufruf, es doch einmal mutig auszuprobieren. Es war einfach nur herrlich und eine wundervolle Erfahrung, gemeinsam etwas Neues zu wagen. LICHT auch in solchen Zeiten zu erleben und zu bringen.

In diesem Sinne: NAMASTE,

Jeanette, Mario und Sarah-Theresa

Weitere Teilnehmerrückmeldungen zu anderen Online-Kursen:

Rückmeldungen zum Kurs „Michas Zirkel“ via Livestream

Vorher:

- „...gerne möchte ich am Kurs 20F30208“Michas Zirkel“ übers Internet auf You Tube teilnehmen. Hiermit haben sie meine Zusage. Ich freue mich darüber, dass diese Möglichkeit geschaffen werden kann...“
- „...Ich mache sehr gern online weiter...“
- „...gerne würden mein Partner und ich an dem Onlinekurs Michas Zirkel teilnehmen...“
- „...leider kann ich an dem Kurs online nicht teilnehmen, da wir zuhause eine sehr schlechte Internet Verbindung haben. Ansonsten aber eine tolle Idee!...“
- „...sehr gerne nehme ich online weiter Teil am Kurs. Was für eine tolle Idee!...“
- „...ich würde den angebotenen online Kurs ausprobieren und nehme daran gerne Teil...“

Nach dem ersten Kursabend:

- „...wir hatten Spaß, es war gut verständlich. Weiter so! Vielen Dank!...“
- „...Livestream hat super geklappt...“
- „...War super! Vielen Dank! Bitte mehr Geschichten zur Ablenkung beim Unterarmstütz 😊...“
- „...Super Idee, ich habe bestmöglich mitgemacht und finde es hat alles gut geklappt. Bin weiterhin dabei. Schön dass du flexibel bist und auch toll wie leicht dir die Übungen fallen. Vielen Dank...“
- „...ich habe gestern bei Micha's Zirkel via Livestream teilgenommen. Es hat mir sehr gut gefallen und ich werde es auf jeden Fall weitermachen. Vielen Dank, dass es diese Möglichkeit gibt...“
- „...der Livestream mit Michael hat gestern Abend geklappt. Die Idee aufgrund von Corona damit weiterzumachen ist prima...“

Rückmeldungen zum Kurs 30212 Tabata Training via Zoom

- „...gerne probiere ich Tabata online aus!...“
- „...der Grund ist doof, Ihr Umgang mit den Schwierigkeiten ist toll! Meine Frau und ich nehmen gerne teil, mal gucken, ob wir das technisch auf den Fernseher bekommen. Vielen Dank und bleiben Sie gesund...“
- „...gerne würden mein Partner und ich an dem Tabata Kurs online teilnehmen...“
- „...Ich würde es mit dem Onlinetraining mal versuchen...“
- „...Sehr gerne nehme ich morgen an dem Onlinekurs mit Alexandra Broll teil...“
- „...Hier meine Rückmeldung über den gestrigen Tabatakurs mit Alexandra Broll: es hat alles gut geklappt, ich bin total begeistert: von der Technik, der Kreativität der VHS, von mir (dass ich das technisch auch tatsächlich hinbekommen habe) und von Alex Broll. Sie hat es mal wieder geschafft, mich zu motivieren, am Ball zu bleiben und mitzumachen. Das war ein für mich sehr bewegendes Erlebnis. Trotz Coronakrise und Reduzierung sozialer Kontakte hatte ich endlich mal wieder das Gefühl, etwas GEMEINSAM mit anderen zu machen. Ein sehr sehr schönes Gefühl. Gerade in dieser Zeit ... ich werde also auf jeden Fall weitermachen und melde mich hiermit auch schon mal wieder vorsorglich für den neuen Tabatakurs an. Ob nun live oder per tablet.. ich bin dabei. Ach ja. Falls mir noch Geld von nicht durchgeführten Kursen zusteht: bitte behalten Sie das!! Die VHS kann jetzt bestimmt jeden Cent gebrauchen!!...“

Rückmeldungen zu Kurs 30206 „Fit werden, fit bleiben“ via YouTube

- „ das hat alles super gut geklappt und Spaß gemacht. Toll, dass wir weiterhin trainieren können. Sonst gehe ich zum Walken und Radfahren. Bis nächste Woche!...“
- „...hat mir gut gefallen. Und ich bin natürlich das nächste Mal wieder dabei...“

- „...vielen, vielen Dank. Das war perfekt vorbereitet und bringt mit deinen Hinweisen auf Haltung und Atmung deutlich mehr als alleine zu trainieren! Ich freue mich schon auf den nächsten Termin...“
- „...es hat mir gut gefallen. Ton- und Bildqualität waren auch gut. Eine schöne Möglichkeit, in dieser schlimmen Zeit unter Anleitung weiter unseren Sport zu machen. Leider denke ich, dass meine Altersklasse (68 Jahre) noch mit längeren Kontaktverboten rechnen muss...“
- „...gestern hatten wir eine Stunde mit Michael per YouTube und es war klasse. Solange es eine Kontaktbeschränkung gibt, ist dies eine gute Möglichkeit für uns Kursteilnehmerinnen (viele sind über 60 Jahre alt) uns fit zu halten...“
- „...gestern ging unser Dienstags VHS Kurs Online. Es hat sehr viel Spaß gemacht und es hat alles gut geklappt...“
- „...es hat mir sehr gut gefallen, den Kurs unter Anleitung zu Hause zu machen. Es ist eine gute Möglichkeit in dieser Zeit Sport zu machen...“
- es ist eine sehr gute Idee, den Kurs von Herrn Tädcke online weiterzuführen. Am Dienstag konnte ich wie gewohnt an dem Fitness-Kurs teilnehmen und habe es sehr genossen, denn gerade jetzt in der Corona Krise brauchen wir doch diese Bewegung. Vielen Dank für die Möglichkeit.