

Spende des Tages

2500 Euro fürs Familienzentrum

Das 2. Sommerfest des Schorndorfer Allianz-Service-Centers stand ganz im Zeichen der Familien und war trotz des durchwachsenen Wetters sehr gut besucht. Mit den Übertragungen der EM-Fußballspiele an diesem Tag und unter dem Motto „Mit der Allianz immer am Ball“, sowie dank der Unterstützung des Schorndorfer Familienzentrums, der Jugendfeuerwehr Schorndorf (ebenfalls mit einer Spende über 450 Euro bedacht), der AOK Schorndorf und der Allianz-Kulturstiftung Allianzen konnte die beachtliche Summe von 2500 Euro an das Familienzentrum Schorndorf überreicht werden. In den Ansprachen von den Allianz-Vertretern vor Ort und von Oberbürgermeister Matthias Klopfer wurde hervorgehoben, wie wichtig eine starke Partnerschaft der Teilnehmer für den Erfolg eines gemeinnützigen Festes ist. In einer Pressemitteilung zur Spendenübergabe heißt es: „Das Familienzentrum Schorndorf wird dadurch bestimmt nicht reich; aber wir können damit die wertvolle Arbeit der Mitglieder im Verein hervorheben und die Aufmerksamkeit für dieses Engagement nochmals etwas schärfen.“ Dank der großen und vielfältigen Unterstützung hat sich diese Veranstaltung mittlerweile so etabliert und gefestigt, dass sie auch im nächsten Jahr wieder durchgeführt werden soll.



Yoga im Sivananda-Stil: Doris Vogel trägt als Yoga-Lehrerin auch das typische gelbe T-Shirt mit Om-Aufdruck und eine weiße Hose.

Bild: Steinemann

Sonnengruß auf der Freibadwiese

Yoga im Freien: Doris Vogel lädt Interessierte auch ohne Vorkenntnisse ins Weilermer Bädle und nach Geradstetten ein

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED BARBARA PIENEC

Schorndorf-Weiler. Sonnengruß unter wolkenlosem Himmel, die Matte auf der Freibadwiese im Schatten hoher Bäume, sanft berührt der warme Sommerwind die Haut, immer wieder kitzeln Grashalme und freche Ameisen Arme und Beine. Mit den Atem- und Körperübungen, mit Entspannungs- und Meditationseinheiten will Yoga-Lehrerin Doris Vogel Gelegenheit zum Innehalten bieten – und vor allem Yoga im Freien praktizieren.

Bädle anzubieten nicht mehr weit. Selbst im Bädle-Verein aktiv, war der Bademeister schnell überredet, sonntags bereits um 10 Uhr anzutreten, „damit wir unsere Ruhe haben“. Denn obwohl das Freibad erst um 11 Uhr öffnet, lockt der entspannte Betrieb auf der hinteren Wiese auch immer wieder Frschwimmer an.

Jetzt lässt sich die Ruhe ohne Freibad-Trubel genießen: In den hohen Bäumen zwitschern nur die Vögel, die Blätter rascheln leise im Wind, irgendwo fährt ein Trecker, gelegentlich plätschert im Becken das Wasser. Vor drei Wochen, bei der Yoga-Premiere im Bädle, konnten die sechs Yogis sogar noch rund ums Schwimmerbecken üben. „Das war richtig klasse“, sagt Eva Karsten, die nicht nur Spaß an Yoga gefunden hat, sondern sich mittlerweile auch extra den Sonntagmorgen freihält.

Horizont. Es bleibt die blaue Weite. Der Geist kann ruhen.“ Und fand sie anfangs die Rishikesh-Reihe und die darin festgelegte Übungsabfolge „langweilig“, ist sie mittlerweile froh, ein System zu haben, an das sie sich halten kann: „Das ist für mich entspannend.“ Und so folgen auf den Sonnengruß immer ähnliche Übungen, Vor- und Rückbeugen, Drehungen, Umkehr- und Gleichgewichtshaltungen, die nicht nur den Körper durchbewegen, sondern Geist und Seele entspannen.

Immer mehr begreift die 52-Jährige selbst „Yoga als Weg“. Auch darum hat sie das Sabbatjahr als Lehrerin genutzt, ihre Yoga-Kenntnisse in einem 200-stündigen Teacher-Training-Course im indischen

Ashram zu vertiefen. Dass sie ausgebildete Sportlehrerin und Pilates-Kursleiterin ist, kommt ihr jetzt beim Unterrichten zugute. Und mittlerweile ist es für sie auch stimmig, „Om“ zu singen und sich am Ende der Stunde mit gefalteten Händen (vor sich selbst) zu verbeugen. Doch mag sie in der Ausbildung auch selbst „eine kindliche Freude an den Übungen“ entwickelt haben, beim Yoga im Freien, das sie auch Mittwoch früh im Freibad Geradstetten anbietet, verzichtet sie bewusst auf herausfordernde Übungen wie den Kopfstand. Schließlich soll das Angebot für Übende auch ohne Yoga-Erfahrung entspannend sein. Und dazu trägt auch der Chai-Tee bei, den es im Anschluss im Freibad-Kiosk gibt.

Sivananda-Yoga im Freien

Doris Vogel (www.yoga-orte.de) bietet Yoga im Freien nicht nur sonntags von 10 bis 11.15 Uhr im Weilermer Bädle an, sondern auch mittwochs von 7.30 bis 9.45 Uhr im Freibad Geradstetten. Die Stunde kostet neun Euro, zuzüglich Freibadeintritt. Yoga im Freien findet – bis Ende August – bei Sonne und Wolken statt.

Ausgebildet im Sivananda-Yoga-Vedanta-Ashram in Madurai/Indien, praktiziert die Yoga-Lehrerin das von Swami Sivananda geprägte und von dessen Schüler Swami Vishnudevananda weltweit verbreitete

Sivananda-Yoga, das den Menschen Yoga als Weg zu Gesundheit und innerem Frieden näherzubringen und damit die Voraussetzungen für äußeren Frieden in der Welt schaffen will.

Vishnudevananda fasste die klassische Wissenschaft des Yoga in fünf Grundprinzipien für körperliche und geistige Gesundheit zusammen: 1. Körperübungen (Asanas), 2. Atrmung (Pranayama), 3. Entspannung (Savasana), 4. Bewusste (vegetarische) Ernährung, 5. Positives Denken und Meditation (Vedanta und Dhyana).

Kompakt

Seniorenachmittag mit Alt-Dekan Waldemar Junt

Schorndorf-Haubersbronn. „Besinnliches, Kurioses und Humorvolles aus einem Pfarrersleben“ erzählt Dekan i. R. Waldemar Junt beim Seniorennachmittag in der Haubersbronner Festhalle am Mittwoch, 13. Juli. Die Veranstaltung beginnt um 14 Uhr. Bei Bedarf kann der Fahrdienst in Anspruch genommen werden. Anmeldung ist möglich bei Siegfried Egelhof, Kastellstraße 1, Telefon 6 17 03, Elisabeth Fritz, Eugen-Bentel-Straße 24, Telefon 6 65 50, und bei Karl Rak, Keplerstraße 8, Telefon 6 14 58. Zu den Seniorennachmittagen in Haubersbronn sind auch Interessierte von außerhalb eingeladen.

Energiestammtisch am Wehr in Haubersbronn

Schorndorf. Der Energiestammtisch der Bürgerenergiegenossenschaft Remstal findet am Mittwoch, 13. Juli, 19.30 Uhr, im Biergarten der Linde am Wehr in Haubersbronn (Bruckgasse 3) statt. Dort kann man sich informieren, wie man die BEG unterstützen kann, Mitglied wird, Anteile zeichnet oder Mitglieder darlehnen gibt.

Starter-Center-Termin für Existenzgründer

Schorndorf. Den nächsten Starter-Center-Termin für Existenzgründer und Betriebsnachfolger bietet die Handwerkskammer Region Stuttgart am Donnerstag, 21. Juli, von 15 bis 18 Uhr im Künkelin-Rathaus, Urbanstraße 24, Zimmer 211, an. Anmeldung bei der Handwerkskammer Region Stuttgart, Gabi Wolf, ☎ 07 11 / 1 65 72 01.

In Kürze

Schorndorf. Die Jahrgangsgemeinschaft 1933/34 trifft sich am Dienstag, 12. Juli, von 12 Uhr an in der Gaststätte „Kesselhaus“ zum Stammtisch.

Blaue, wolkenlose Weite: „Der Geist kann ruhen“

Doch seitdem bis zu 15 Übende nach Weiler kommen, hat Doris Vogel den Kurs auf die Freibadwiese verlegt. Dort, im Schatten der hohen Bäume, beginnt die Yoga-Lehrerin nach einer kurzen Entspannungseinheit mit den Atemübungen, dann sagt sie den Sonnengruß an. Dass diese Übungsfolge am Sonntag tatsächlich unter wolkenlosem Himmel stattfinden kann, passt perfekt zu Doris Vogels Idee, Yoga im Freien zu praktizieren: „Das Wolkenbild stellt unsere Gedanken dar, getrieben vom Wind an den

Orgel-Matinee für Kinder

„Josef und seine Brüder“ am SchoWo-Sonntag in der Stadtkirche / Beginn 11.15 Uhr

Schorndorf.

Um „Josef und seine Brüder“, eine biblische Geschichte in Musik von Michael Benedict Bender, geht es in einer Orgel-Matinee für Kinder und Erwachsene in der Stadtkirche am SchoWo-Sonntag, 17. Juli.

„Josef und seine Brüder“ ist eines der wenigen Orgelkonzerte für Kinder mit biblischem Inhalt. Den einzelnen Figuren der Geschichte sind musikalische Themen in charakteristischen Registrierungen zugeordnet. Das ermöglicht Kindern (und Erwachsenen), auf spielerische Weise gleich-

zeitig eine biblische Geschichte, die von wunderbaren Träumen, aber auch einem Weg in die Fremde und letztlich wahrer Brüderlichkeit der Menschen eindrucksvoll erzählt, und die vielfältigen Möglichkeiten der Orgel, der schon von Mozart bezeichneten „Königin der Instrumente“, kennenzulernen.

Markus Siegel (Erzähler) und Mirjam Scheider (Orgel) gestalten die spannende Matinee, die um 11.15 Uhr auf der Orgelempore der Stadtkirche beginnt. Mirjam Scheider hat im April 2016 bei Kirchenmu-

sikdirektorin Hannelore Hinderer ihr einjähriges kirchenmusikalisches Praktikum begonnen. Davon studierte sie Kirchenmusik in Heidelberg, Tübingen und Stuttgart. Ihre musikalischen Studien beendete sie mit dem Master-Abschluss „Dirigieren“.

Kinder ab sechs Jahren und Erwachsene sind zur Orgel-Matinee eingeladen. Die besten Sitzplätze gibt es bei diesem Konzert auf der Orgelempore. Wer mag, kann gerne ein Sitzkissen mitbringen. Der Eintritt ist frei, Spenden für die Kirchenmusik sind erbeten.

Kompakt

Seniorenwanderung des Kneippvereins

Schorndorf.

Ziel der Kneipp-Seniorenwanderung am Mittwoch, 13. Juli, ist das Bärenbachtal. Treffpunkt ist um 9 Uhr am Bahnhof Schorndorf, mit dem Bus (Bahnsteig 5) geht es um 9.20 Uhr nach Breitenfurt. Von dort aus führt die Wanderung Richtung Köshof, weiter am Plüderwiesenhof vorbei ins Bärenbachtal und nach einer Einkehr nach Urbach. Die Wegstrecke ist neun Kilometer lang, die Gehzeit beträgt zweieinhalb bis drei Stunden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Abramzik gut essen und trinken...
Markt

Gültig bis einschließlich Samstag, 16.07.2016
 Verkauf solange Vorrat reicht.

Obst & Gemüse	Feinkost
Deutsche Zucchini von der Gärtnerei Fleckhammer, Kl. I, auch zum Grillen 1 kg 1,69	Serano Schinken Spanien, luftgetrocknet, hauchdünn geschnitten, 100 g 1,98
Deutsche Champignon schneeweiß, fest und aromatisch Kl. I, 300 g Schale (1 kg = 3,23) 1,00	Oliven Frischkäse eigene Herstellung 60% F.i.Tr., 100 g 1,49
Platt-Pfirsiche gelb- oder weißfleischig, Kl. I, 1 kg-Schale 1,49	Bauergarten südtiroler Hartkäse, feinwürzig 42% F.i.Tr., 100 g 2,49

Preisknüller
Dallmayr Kaffee Classic 500 g-Packung (1 kg = 7,54) 3,77
Hanuta + 1 Hanuta gratis Haselnuss Schnitten 242 g-Packung (100 g = 0,78) 1,89
Kühne Gewürz Gurken 720 ml Glas (1 l = 1,54) 1,11
Bauer Fruchtjoghurt versch. Sorten 250 g Be (100 g = 0,18) 0,44

Ungarische / Spanische Aprikosen
 1kg, Kl. I **1,99**
 Ideal zum Einmachen, süß und saftig!

Aperol Bitter Aperitiv 0,7 l-FI, (1 l = 12,67) 10,59	Granini „Die Limo“ versch. Sorten, 1 l-FI, (zzgl. 0,25 Pfand) 1,00
---	---

STOCK FISCHE-FEINKOST
 Tel: (07181) 99 23 200

WOLFSBARSCH **1,89**
 - küchenfertig -
 - ideal zum Grillen oder Braten - 100 g

ROSTOCKER HERINGSTOPF **1,49**
 - mit Äpfeln, Gewürzgurken
 und Zwiebeln 100 g

Gültig ab Dienstag 12.07.2016, solange der Vorrat reicht.

Kühnle
 Tel: (07181) 25 88 89

DRY AGED BEEF Rinderrücken in trockener Luft gereift 100 g 3,10	Schweinefiletspieß mit Tomaten 100 g 1,69
Rinderbugblatt Färsen aus unserer Eigenschlachtung 100 g 0,99	Italienischer Rinderbraten Florenz, nur von der Färsen aus unserer Eigenschlachtung 100 g 1,39
Schweinebauch ohne Bein Nur von Schweinefleisch aus der Region und Eigenschlachtung 100 g 0,69	Prosciutto - cotto Der Kochschinken mit dem feinen Bratenaroma 100 g 1,79
Schweinegeschnetzeltes Züricher - Art Mit Champignons und Zwiebeln 100 g 0,99	Rostbratwurst Thüringer Art mit Majoran 100 g 1,29
	Große Bauernhof-Leberwurst Schlachtfrisch schmeckt's am besten 100 g 0,99
	Bayerischer Leberkäse Auch in der Folie zum Selberbacken 100 g 0,85