

**Impuls erweitert mit Yoga Flow sein Kursprogramm / Neue Dozentin Anke Kuron hat Erfahrung mit intensiver Körperarbeit** - 03.07.2014

## Einfach mal fließen lassen

Von Britta Kluth

**Hastedt · Steintor. Seine positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind unumstritten. Grund genug für Impuls im Rahmen seines Tanz- und Bewegungsprogramms jetzt auch einen Kursus für Yoga anzubieten. Dozentin ist die gebürtige Hamburgerin Anke Kuron, deren dynamischer Yogastil nicht zuletzt von ihrer Arbeit als Tanzpädagogin und -therapeutin profitiert.**

**F** Empfehlen

Tweet

+1



© Petra Stubbe

Die Erfahrung als Tanzpädagogin prägt Anke Kurons dynamischen Yoga-Stil.

Schwungvoll in die Woche starten? Die innere Ruhe finden? Und dabei gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun? All das ist in dem Kursus „Yoga Flow“ möglich, der jetzt montags von 9.30 bis 11 Uhr im Impuls in Hastedt von Anke Kuron angeboten wird. Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß an fließenden Bewegungsabläufen verbunden mit gezielter Atmung haben sowie Körper und Seele in harmonischen Einklang bringen möchten, sind dort richtig.

Eine spannende Kombination aus tänzerischen Elementen, Yogaübungen und Atmung verspricht außerdem der Schnupperkurs „Yoga Dance“, den Anke Kuron am 2. September während des gemeinsamen Ferienprogramms von Impuls und Tanzwerk anbietet. Für alle Bremerinnen und Bremer ist das eine

Gelegenheit, den neuen Trend einmal persönlich kennenzulernen.

„Yoga“, sagt Anke Kuron, „findet nicht nur auf der Matte statt.“ Es sei vielmehr eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die sowohl körperlich fit halte, als auch die innere Balance festige. Ihren Yogastil beschreibt die 47-Jährige, die mit ihrer Familie seit letztem Jahr im Steintor lebt, als dynamisch, konzentriert auf Beweglichkeit, Kraft und Achtsamkeit. Alles, was sie bisher im Leben gemacht habe, fließe in ihr Yoga mit ein, sagt sie – eben auch ihre langjährigen Erfahrungen als Tanzpädagogin.

Erst spät, im Alter von 20, fing Anke Kuron mit Ballett und Modern Dance an. „Außer Kunstturnen und Bauchtanz hatte ich bis dato keine Erfahrungen“, erzählt sie. „Ich komme aus einer Handwerkerfamilie, und obwohl mir immer etwas mit Tanz und Menschen vorschwebte, habe ich zuerst eine Schneiderlehre gemacht.“

1989 begann sie dann eine dreijährige Ausbildung zur Tanzpädagogin an der Lola-Rogge-Schule in Hamburg und erweiterte ihre Kenntnisse anschließend jeweils ein Jahr lang an der Rotterdamer Tanzakademie und an der Schule für neue Tanzentwicklung in Amsterdam. „Ich wollte einfach freier und experimenteller arbeiten“, sagt sie, „mich nicht in eine bestimmte Tanzrichtung einordnen lassen.“

### TOP in den Stadtteilen

Gelesen

Gesehen

**Neues Wohngebiet in Huckelriede**  
Erste Entwürfe für "Gartenstadt ...

**Altstadt/BAHNHOFSVORSTADT**  
Von Nord nach West zu La Strada

**Jugendliche öffnen am Sonntag die ...**  
Der Kiosk erwacht zum Leben

**Kunstbägaluten bringen Vinyl zum Ticken**  
Recycling-Design als Geschäftsmodell

**BRUSTKREBS**  
Klinik-Team in der Kunsthalle

### Serie über Bremens Stadtteile

Bremen besteht aus 23 Stadtteilen. Sie alle haben ihre eigene Geschichte, Besonderheiten und Attraktionen. Grund genug, um die Teile Bremens in einer Serie genauer zu beleuchten. Fahren Sie mit dem Mauszeiger ueber den gewuenschten Stadtteil. Alle Texte, Fotos und Videos zu der Stadtteilserie des WESER-KURIER finden Sie [hier](#) »

### Dossier zur A281

Top gelesen Top kommentiert

Abo-Angebote

Premium-Portal

Werder-Tippspiel



Suchen!

Musikern Tanztheater-Projekte, unterrichtete Kinder an der Jugendmusikschule und in verschiedenen Tanzschulen und gab an der Schauspielschule Frese in Hamburg Unterricht in Körperarbeit und Tanz. 1996 folgte dann eine berufsbegleitende Weiterbildung zur Tanz-Psychotherapeutin.

„Trotz der Vielseitigkeit und Abwechslung habe ich mir gewünscht etwas zu tun, bei dem der Mensch mehr in den Vordergrund rückt und weniger die Technik“, gesteht Anke Kuron. „Der Tanz ist ein starkes Ausdrucksmittel und kann helfen, das Innere nach außen zu kehren.“

Sie arbeitete anschließend unter anderem mit Parkinson-Kranken und war als Assistentin in einem psychotherapeutischen Tanztheater-Projekt in Hamburg tätig. Es mache ihr einfach Spaß, Menschen in Bewegung zu setzen, sagt Kuron, und dabei gemeinsam Kreativität zu entwickeln. Ihr selbst fällt es dann auch eher schwer, stillzuhalten. „Vor acht Jahren habe ich mit Yoga begonnen. Ich wollte schauen, wie das ist, einmal nicht in Bewegung zu sein, sondern auch mal in Stellungen zu verweilen. Anfangs war das gar nicht so leicht“, erzählt sie lachend. Doch ihr Interesse für die intensive Körperarbeit war damit geweckt. Im März vergangenen Jahres beendete sie an der Integralen Yoga-Schule in Hamburg ihre Ausbildung zur Yoga-Lehrerin.

„Das Integrale Yoga basiert auf der Philosophie des Inders Sri Aurobindo, von dem der Satz stammt ‚Alles Leben ist Yoga‘. Man macht sich frei von festgelegten Übungsfolgen und verbindet verschiedene Yogawege miteinander“, erklärt Anke Kuron, die auch im Yogaloka in der Parkstraße montags und donnerstags Kurse anbietet. „Es umfasst Hatha-Yoga-Übungen wie Bewegungsabläufe (Karanas), Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Meditation und Entspannung.“ Der Körper komme in Schwung und schon nach kurzer Zeit entwickelten sich Kraft, Geschmeidigkeit und Flexibilität. Dazu werde die Gelassenheit und innere Ruhe für den Alltag gefördert – genau richtig für einen ausgeglichenen Start in die Woche.

Mehr über Anke Kuron und ihr Kursangebot online auf [www.ankekuron.jimdo.com](http://www.ankekuron.jimdo.com).

Yoga Flow läuft montags von 9.30 bis 11 Uhr im Impuls, Fleetrade 78, und kostet monatlich 38 Euro. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Yoga Dance am 2. September, 17 bis 19 Uhr, ebenfalls in den Räumen von Impuls, ist ein Angebot des Ferienprogramms von Impuls und Tanzwerk. Für 65 Euro kann man 6 Wochen lang über 100 Angebote nutzen. Anmeldung und Infos unter Telefon 498 94 94 oder auf [www.impuls-bremen.de](http://www.impuls-bremen.de).

## Weitere Artikel aus diesem Ressort

**JONA-GEMEINDE:** [Sommerfest mit Akrobatikschau](#)

**WIN-FORUM UND ARBEITSKREIS TAGEN:** [Was wird aus Café Blocksberg?](#)

**Ruth Drefahl arbeitet seit 25 Jahren in Alt-Hastedt und hat vieles zusammengeführt:** [Konzert als Dankeschön](#)

**GALERIE IM PARK:** [Führung mit Landesarchäologin](#)

**Schweizer Viertel feiert erstmals auf dem Osterholzer Marktplatz:** [Stadtteilstfest im neuen Ambiente](#)

## Bisher 0 Kommentare

Bitte [loggen Sie sich ein](#), um eigene Kommentare zu verfassen.  
Noch nicht registriert? [Jetzt kostenlos registrieren](#) »

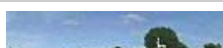
## Videos, die Sie auch interessieren könnten

powered by [Taboola](#)



Top gelesen

Top kommentiert



Abo-Angebote



Premium-Portal

Werder-Tippspiel



Die A281 wird seit fast 30 Jahren geplant. Bisher sind nur Teilstücke fertig gestellt. Bei der Planung müssen sich Bund, das Land Bremen und die Anwohner über Streckenführungen und Kosten einig werden.

[Das Dossier zur A281](#) »

## Finden Sie Artikel aus Bremen

Bitte geben Sie einen Ort an...

wählen

Obervieland Huchting  
**Bremen Nord**  
Östliche Vorstadt Osterholz Mitte Häfen  
Hemelingen Gröpelingen Vegesack  
Horn-Lehe Neustadt Vahr  
**Schwachhausen** Findorff  
Walle Oberneuland

## Stadtplan



## Testen Sie Ihr Wissen



Wie gut kennen Sie Bremen?



Kennen Sie Bremer Abkürzungen?



Was wissen Sie über die Weser?



Suchen!

Suchen!



**Orlando Bloom**  
präsentiert "Zulu" ...



**Grenzenloser Jubel**  
in Amsterdam



**Jansen: "Müssen**  
unsere Hausaufga...



**Kennen Sie Bremens**  
Wahrzeichen?

**Sprechen**  
Sie  
**Bremisch?**

Sprechen Sie Bremisch?

**Stadtführungen durch Bremen**



**Veranstaltungen**



## Das könnte Sie auch interessieren



### Wiese: Bodybuilder statt Torwart

Bremen. Tim Wiese macht derzeit nur im Boulevard Schlagzeilen: Als Besitzer teurer Sportwagen oder als Bodybuilder. Dafür gibt es viel Spott - und... [mehr](#) >>



### Polizei-Kontrolle auf der A1

Bremen. Die Polizei zieht bei einer Kontrolle auf der A1 jeden zweiten Transporter aus dem Verkehr. Die Fahrzeuge waren teilweise bis zu achtzig... [mehr](#) >>



### Dicke Luft

Tianjin. Für Werder hat Teil zwei der China-Reise begonnen – trainiert wird nun am Standort Tianjin. Die Bedingungen dort sind alles andere als... [mehr](#) >>



### Bei Akpala drängt die Zeit

Bremen. Erst in der kommenden Woche soll Joseph Akpala wieder ins Werder-Training einsteigen können. Dabei wird es weniger darum gehen, den Stürmer... [mehr](#) >>

powered by plista

[nach oben](#) >>

### Bremen

[Politik](#) >>  
[Wirtschaft](#) >>  
[Kultur](#) >>  
[Vermischtes](#) >>  
[Stadtteile](#) >>  
[Stadtteilserie](#) >>  
[Mittagstisch](#) >>  
[Eisbären-Baby](#) >>  
[ZiSch & ZiGsch](#) >>

### Region

[Delmenhorst](#) >>  
[Osterholz](#) >>  
[Verden](#) >>  
[Diepholz](#) >>  
[Oldenburg](#) >>  
[Rotenburg](#) >>  
[Wesermarsch](#) >>  
[Niedersachsen](#) >>  
[Zeitungen](#) >>

### News

[Europawahl](#) >>  
[Politik](#) >>  
[Wirtschaft](#) >>  
[Vermischtes](#) >>  
[Kultur](#) >>

### Werder

[Profis](#) >>  
[Vermischtes](#) >>  
[Werder II](#) >>  
[Ailton-Abschied](#) >>  
[Tippspiel](#) >>  
[Liveticker](#) >>  
[Spielernoten](#) >>  
[Mannschaft](#) >>

### Sport

[WM 2014](#) >>  
[Sportbuzzer](#) >>  
[Bremen](#) >>  
[Region](#) >>  
[Fußball](#) >>  
[Mehr Sport](#) >>  
[Bundesliga-Kolumne](#) >>  
[Ergebnisse](#) >>

### Freizeit

[Termine](#) >>  
[Kino](#) >>  
[TV-Programm](#) >>  
[Wetter](#) >>  
[Tickets](#) >>  
[Sudoku](#) >>

### WESER-KURIER

**Plus**  
[E-Paper](#) >>  
[Mobil](#) >>  
[iPad](#) >>  
[Apps](#) >>  
[Pott un Pann](#) >>  
[Archiv](#) >>  
**Google+**



[Mediadaten](#) | [Anzeigen](#) | [Kontakt](#) | [Karriere](#) | [Datenschutz](#) | [Widerruf](#) | [AGB](#) | [Impressum](#) |

© WESER-KURIER digital

Top gelesen

Top kommentiert

Abo-Angebote

Premium-Portal

Werder-  
Tippspiel



**Suchen!**