

Aus der KulturPASSage

## LoginsLeben

**M**eine heutige Kulturpassage dreht sich um den Verein Login. Dieser hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen in sozial oder anderweitig herausfordernden Situationen Teilhabe an kulturellen Aktivitäten, Sport und gemeinschaftlichen Projekten/Ausflügen zu ermöglichen. Für einen kleinen Beitrag von 5 Euro monatlich erhält man Zugang zu einem breitgefächerten Angebot. Wie oft pro Woche/Monat man das Angebot nutzen möchte, bleibt jedem selbst überlassen. Die wöchentlichen Termine sind – und das halte ich für einen wichtigen Aspekt in punkto niedrigschwelliger Zugang – kein Zwang, obgleich man mehr davon profitiert wenn man diese regelmäßig wahrnimmt.

Der 2002 gegründete Verein wird durch öffentliche Förderungen, Spenden sowie freiwillige Helfer unterstützt und setzt auf ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das sich an der WHO-Ottawa-Charta für

Gesundheitsförderung orientiert. Die Aktivität des Vereins erstreckt sich über mehrere Projekte, darunter Projekte speziell für Frauen, Kulturprojekte und Integrationsprojekte. Für seine gelebte Integration erhielt Login bereits 2010 eine Auszeichnung von der Stadt Wien.

Ich selbst besuche derzeit den Yoga-Kurs, durfte Karate-Luft schnuppern und war bereits zum zweiten Mal Praktizierende der geführten Herz-Chakra-Meditation.

Die Trainerin des Hatha Yoga genannten Pfades ist Sabine. Die Gruppe ist bunt gemischt und jede\_r macht die Übungen, wie er/sie es als angenehm empfindet. Kein Stress, kein Zwang, sehr angenehm. Nach der Yoga-Stunde fühle ich mich den ganzen Tag angenehm entspannt und bin innerlich ausgeglichen.

Die Herz-Chakra-Meditation wird von Bettina angeleitet. Begleitet von den sanften Klängen Karuneshs, Räucherstäbchen und Teelicht wird meditiert. Erst mit

sanften, gleichmäßigen Bewegungen, dann im Sitzen und zum Abschluss eine Viertelstunde im Liegen. Tiefenentspannend, sehr zu empfehlen.

Karate lehren Axel oder Alfred. Ich habe gemerkt, dass meine Koordinationsfähigkeit etwas verkümmert ist, jedoch kann man problemlos auch mittendrin als Anfänger\_in einsteigen. Alles wird vorgezeigt. Die Perfektion kommt dann mit etwas Übung. Kurzum ein Ort der gegenseitigen Wertschätzung, der zum Verweilen einlädt.

*Desiree Bernstein*



Infos & Anmeldung: 0664 832 36 07  
www.loginsleben.at

*Die Aktion «Hunger auf Kunst & Kultur» ermöglicht Menschen, die finanziell weniger gut gestellt sind, mittels Kulturpass Kulturveranstaltungen und Kulturreichtungen bei freiem Eintritt zu besuchen.  
www.hungeraufkunstundkultur.at*