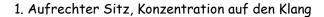
## Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2025

Stunde 1 + 2







2. Begrüßung, Thema: Freiheit im Körper, Atem und Geist schaffen Stundenthema: Hände und Füße

3. Hand- und Fußübungen, Hände und Füße reiben im Gleichgewichtssitz Pinguin und weitere Überkreuzbewegungen, ātmāñjali-mudrā

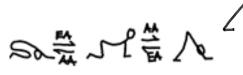


4. Sonnengruß, langsam bei fließendem Atem geübt sürya-namaskara

(siehe Extra-Blatt)



5. Vorbeuge aus der Schrittstellung mit ātmāñjali-mudrā auf dem Rücken



6. Yoga-mudrā - Vierfüßlerstand - Hund im Atemrhytmus Yoga-mudrā zum Ausgleich

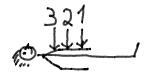
7. Hund statisch, Sternentspannung adhomukhaśavanāsana





8. Fußmassage mit Partner Einer liegt, Einer steht

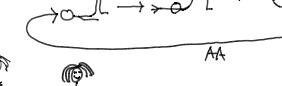
9. Atemraumerfahrung und Zwischenentspannung Atem mit den Händen erleben



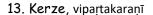
10. Schulterbrücke mit Armbewegung, evtl. ganze Brücke dvipādapīthamāsana



11. Schulterbrücke-Kugel-Tisch



12. Schmetterling, dann jñāna- und cin-mudrā mit kurzer Gedankenbeobachtung

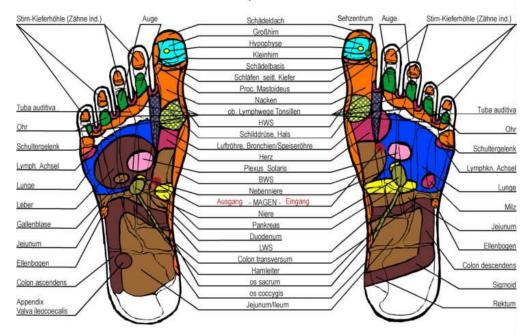




14. Schlussentspannung in śavāsana 7

Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen Tel: 07071/639226 <u>www.yoga-in-tuebingen.de</u> matthias.eisele@web.de

## Fuß plantar



## Bekräftigungssätze

Handgelenke stehen für Bewegung und

Leichtigkeit

Ich heiße alle Erfahrungen mit Weisheit, Liebe und

Leichtigkeit willkommen

Füße stehen für unser Verstehen -

unserer selbst, des Lebens und

der anderen

Mein Verständnis ist klar, und ich bin bereit, mich nach den Erfordernissen der Zeit zu wandeln. Ich bin in

Sicherheit.

Fußprobleme Bei Angst vor der Zukunft und

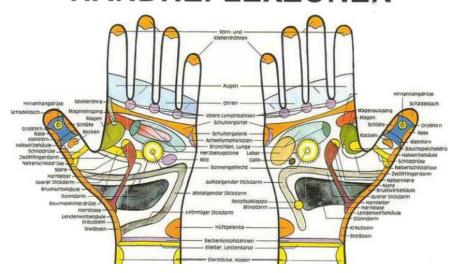
vor dem Voranschreiten im

Leben.

Ich bewege mich mit Freude und Leichtigkeit vorwärts.

Aus Louise L. Hay, Heile deinen Körper, Lüchow Verlag

## **HANDREFLEXZONEN**



Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen Tel: 07071/639226 <u>www.yoga-in-tuebingen.de</u> matthias.eisele@web.de