

Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2022



1. Aufrechter Sitz, Klangkonzentration
Bestandsaufnahme

2. Begrüßung, Thema: Yoga-Basics, Die wichtigen Grundprinzipien der Yoga-Praxis
Aufrichtung im Sitz, im Stand und im āsana

3. Aufrechter Stand als Asana, evtl. mit den 3 Bandhas
Armhebung + auf Zehenspitzen im Atemrhythmus

4. Die 8-Bewegungsrichtungen der WS

5. Seitlicher Held vīrabhadrasana,
mit Betonung der Lotrechten
und Beibehaltung der Länge in der HWS

6. Vierfüßlerstand mit „schwebenden Knien“ und Wirbelsäule in neutraler Position
im Wechsel mit Hund, adhomukha-śvanāsana

7. Katzenbuckel - Pferderücken,
cakravakāsana

8. Zwischenentspannung in Rückenlage mit Atemraumerfahrung

9. Verschiedene Sitzhaltungen mit Anpassung und Hilfsmitteln

10. Die drei bandhas zur Stabilisierung der Aufrichtung

jalandhara-bandha
uddiyana-bandha
mula-bandha

11. Aufrichtende Armbewegung im Sitz

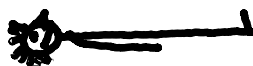
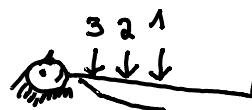
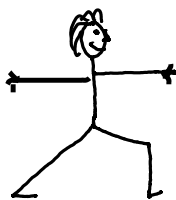
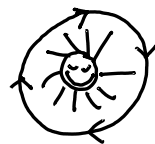
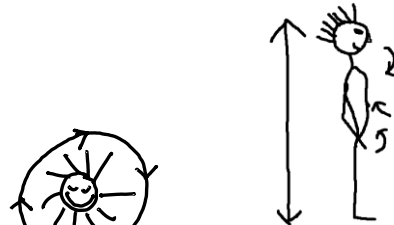
12. Gedankenbeobachtung

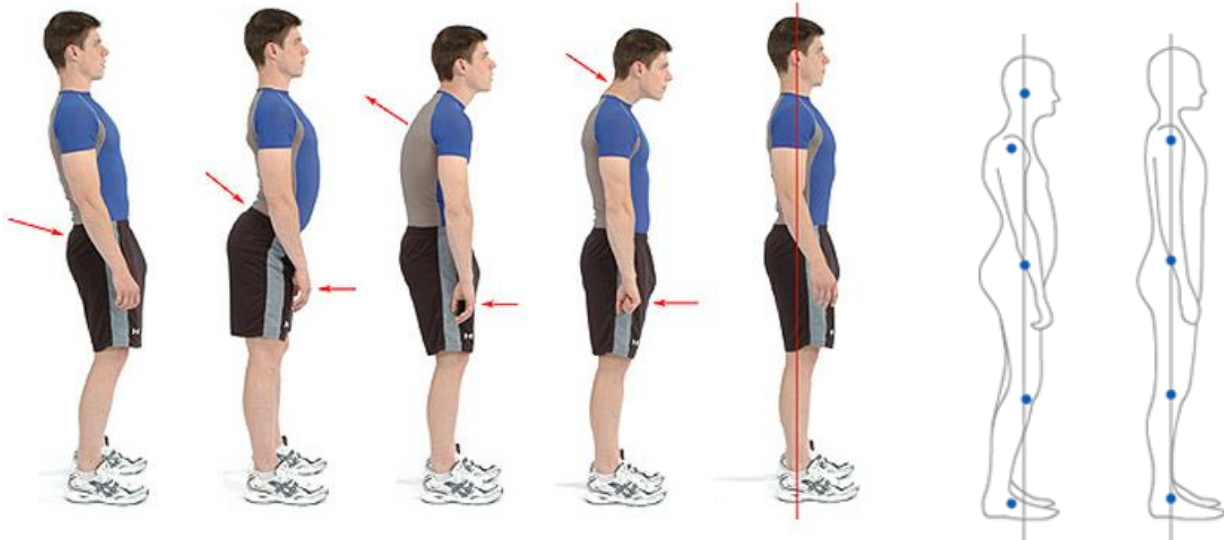
13. Tischhaltung und Bretthaltung
evt. auf Unterarmen zur Handgelenkschonung,
Bretthaltung evt. mit nur einem gesteckten Bein

14. Schulterbrücke, dvipadapithamasana, langsam
dann Schulterbrücke - Kugel im Wechsel

15. Tiefenentspannung, shavasana

Matthias Eisele, yogaRaum, Ölmühlenweg 6, 72072 Tübingen
Tel: 07071/639226 www.yoga-in-tuebingen.de
matthias.eisele@web.de

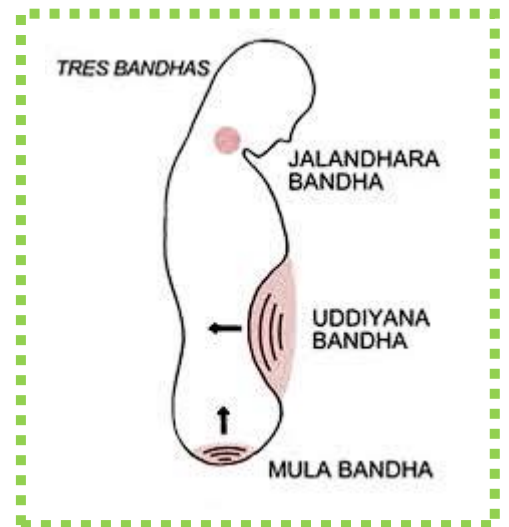




Ein aufrechter Mensch sein
 In seiner Mitte sein
 Zentriert sein
 Im Lot sein

Es ist nie zu spät, das zu
 werden, was man hätte
 sein können.

George Eliot



Körperlich stärkt eine gesunde Aufrichtung unsere Gesundheit,
 durch bessere tiefliegende Muskulatur,
 guten Halt für die Organe im Bauchraum und Brustkorb,
 Schutz des Spinalkanals und der Spinalnerven
 und verhilft zu besserem Selbstbewusstsein.

Matthias Eisele, yogaRaum, Ölmühlenweg 6, 72072 Tübingen
 Tel: 07071/639226 www.yoga-in-tuebingen.de
matthias.eisele@web.de