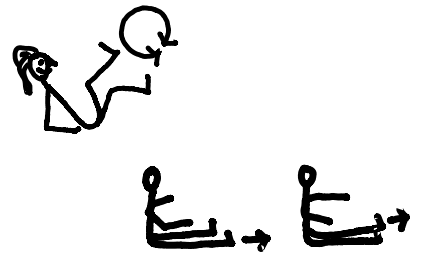


Hatha-Yoga-Kurs Herbst 2022

Stunde 1 + 2

1. Aufrechter Sitz, Konzentration auf den Klang
2. Thema: Die Antarāyas - Neun Hindernisse überwinden
1: Übersicht 2: vyadhi - Krankheit
3. Zehen- und Fußübungen, Radfahren im Sitz, Pogenen

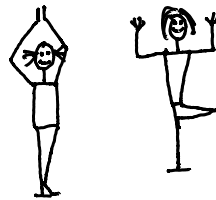


4. Der Sonnengruß (Siehe Extra-Blatt)

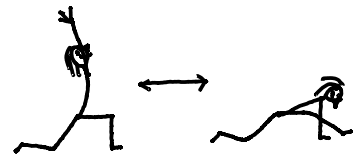
5. Hüftmobilisierung und Balanceübungen im Stand
Dehnspannung aufbauen



6. Der Baum, vrikṣāsana mit Armbewegungen



7. Aufgerichtete Kobra und Spinne im Wechsel



8. Yoga-Mudra mit Gedankenlenkung „Hindernisse erkennen“



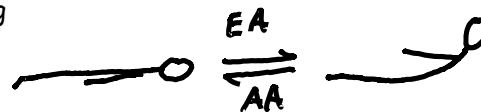
9. Bewegungsfolge aus dem Fersensitz



10. Atemräume erspüren, Atem lenken, Vollatmung in der Rückenlang



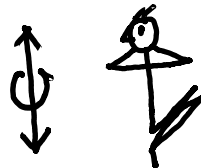
11. Schwalbe im Atemrhythmus dann statisch, Ausgleich Kutscherhaltung



12. Die Taube, kapotāsana
Beinhaltungen, evtl. Armhaltung
Ausgleich Yoga-Mudra



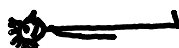
13. Krokodilvariation, makarāsana



14. Umkehrhaltung, Kerze, viparītakarāṇī



15. Tiefenentspannung, śavāsana



Neun Hindernisse überwinden

„Sich krank oder unwohl fühlen, träge werden, sich nicht entscheiden können, hastig sein, Vorhaben aufschieben, zerstreut sein, Dinge überbewerten, sich nicht genügend zutrauen und unbeständig sein - das sind die Hindernisse, die das Fühlen und Denken nachteilig beeinflussen.“

Yoga Sutra I.30



Es beginnt alles da wo du stehst

Es ist unser Glück, dass die Zeit in jeder Sekunde, in jeder Minute und in jeder Stunde eine neue ist. Sie wiederholt sich nicht, nichts wiederholt sich. Jeder Moment ist ein Neubeginn - ein Augenblick der Entscheidung. Nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft kannst Du das Geheimnis deines Menschseins und des Lebens erfahren, sondern nur in der Gegenwart, gerade da wo Du stehst. In dieser Achtsamkeit öffnet sich dein Blick ins Unfassbare und Du erkennst, dass äußere Hindernisse ihren Ursprung in deinen inneren Beschränkungen haben. In dieser tiefen Erkenntnis wächst Dir die Kraft zu, diese inneren Schranken anzunehmen und sie behutsam Schritt für Schritt aufzulösen.

gestärkt hervorgehen

Dankbarkeit und Freude sind ein Weg zum Wohlbefinden

Wohlbefinden und Gesundheit sind nicht das Fehlen von Krankheitssymptomen, sondern ein harmonischer, positiver Zustand von Ganzheit, in dem Körper, Geist und Seele in Harmonie kommen. Krankheit und Unwohlsein erschweren es, in die innere Balance zu kommen, daher ist ein Lebensstil vorteilhaft, der die Gesundheit und innere Balance stärkt.

Auch Ängste, Missmut und Unzufriedenheit behindern unser Leben, Achtsamkeit und vor allem auch tiefe Dankbarkeit sind Schlüssel, welche uns in jedem Augenblick öffnen für die Freude. Liebe und Vertrauen wird sich dadurch entwickeln und den Nährboden bilden für ein Leben in Harmonie und Wohlbefinden.

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

Krise

Bewältigung