

# Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2026

## Stunde 1+2

1. Begrüßung und Einführung
2. Ankommen, Sich-Wahrnehmen
3. Was ist Yoga? Bewusstseins-schulung, Alle Körperräume erfahren und beleben  
Freien Energiefluss auf allen Ebenen ermöglichen



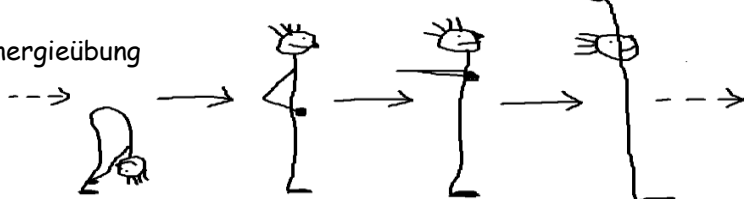
4. Den Körper klopfen, brustklopfende Übung mit AAAAAA, Radfahren



AAAAAA



5. Energieübung

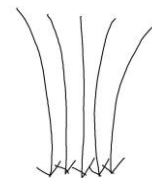


Yaman - Takan - Ant - Wat  
Der Weg - das Ziel - die Unwägbarkeiten - das Höchste  
Schienbein - Leibraum - Brustkorb - Nach-Oben-Werfen  
**(loslassen, reinigen, Energie verströmen)**

Yaman  
Takan  
Ant  
Wat



Ausgleich Energie wieder sammeln  
**(sammeln und anfüllen, Energie zentrieren)**



6. Morgengruß
7. Aufrechten Stand mit „Dehnspannung“ aufbauen  
Andreaskreuz und lockere Vorbeuge im AR als Ausgleich

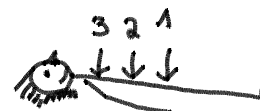
(Siehe Extra-Blatt)



8. Der Adler, garudāsana
9. Die erweiterte seitliche Winkelhaltung, pārśva-koṇāsana



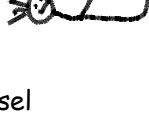
10. Katzenbuckel-Pferderücken  
Evtl. erweitert bis Hund



11. Atemraumbeobachtung und Lenkung im Liegen



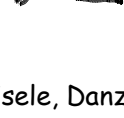
12. Halbes Boot im Liegen, ardhā-nāvāsana



13. Aufgerichtete Kobra - Spinne im Wechsel  
Ausgleich Schulterbrücke - Kugel im AR



14. Umkehrhaltung, viparītākaraṇī

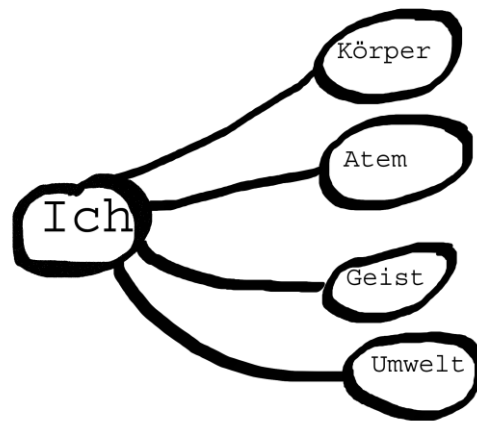


15. Tiefenentspannung in śāvāsana



mit dem Körper  
durch āsana

Das zentrierte ICH  
verbindet sich  
mit gesammelter  
Achtsamkeit



mit dem Atem  
durch prāṇāyāma

mit dem Geist  
durch Meditation

mit der Umwelt  
durch achtsames Handeln



## Innere Räume entdecken

Oft gehen wir die gleichen Schritte, folgen ausgetretenen Pfaden  
und hängen an unseren alten Mustern.

Jenseits dieser gut bekannten Wege gibt es noch viel zu entdecken:

-kleine Abzweigungen laden ein erkundet zu werden und  
bisher nicht beachtete Türen wollen geöffnet werden.

In Körper und Geist ist es dasselbe,  
mit unserem Bewusstsein wollen wir alle Räume darin erkunden,  
wohlbekannte und beachtete Räume, die dem Bild von uns selbst entsprechen,  
auch bisher verschlossene oder nicht beachtete Räume,  
die wir aus Gewohnheit oder auch Unsicherheit nicht betreten haben.

Yoga führt uns mit Hilfe gezielter Bewegungen,  
Atemübungen und Konzentrationslenkung dazu,  
uns ganz kennen zu lernen und damit auch  
bereit zu werden, die Welt in ihrer Fülle anzunehmen.

Was innen ist, ist auch außen; was außen ist, ist auch innen.

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