

# Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2022

## Stunde 3 + 4



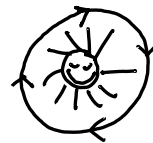
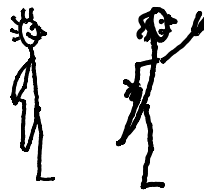
1. Aufrechter Sitz, Klangkonzentration  
Bestandsaufnahme

2. Begrüßung, Thema: Yoga-Basics, Die wichtigen Grundprinzipien der Yoga-Praxis  
Atem und Bewegung verbinden macht den Unterschied



3. Beginn im Liegen, Gelenkpflegende Übungen aus dem Benefit-Yoga im AR

4. Die 8 Bewegungsrichtungen der WS



5. Tänzer - Vorübung, naṭarājāsana  
Vorübung und leichte Variante



6. Flankendehnung nach Anna Trökes

7. Bewegungsfolge aus Fersensitz oder Kniestand



8. Piriformis-Dehnung in Rückenlage



9. Zwischenentspannung, Atempfahrung und -lenkung

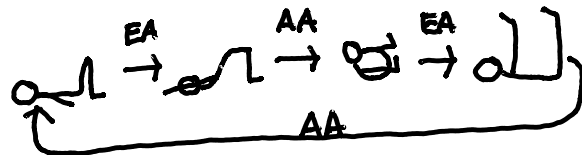


10. Kobra, bhujaṅgāsana, im AR, dann statisch

11. Wächter mit bandhas



12. Bewegungsfolge Schulterbrücke - Kugel - Tisch



13. Diagonale Dehnung in Rückenlage im



14. Umkehrhaltung, viparītakaraṇī



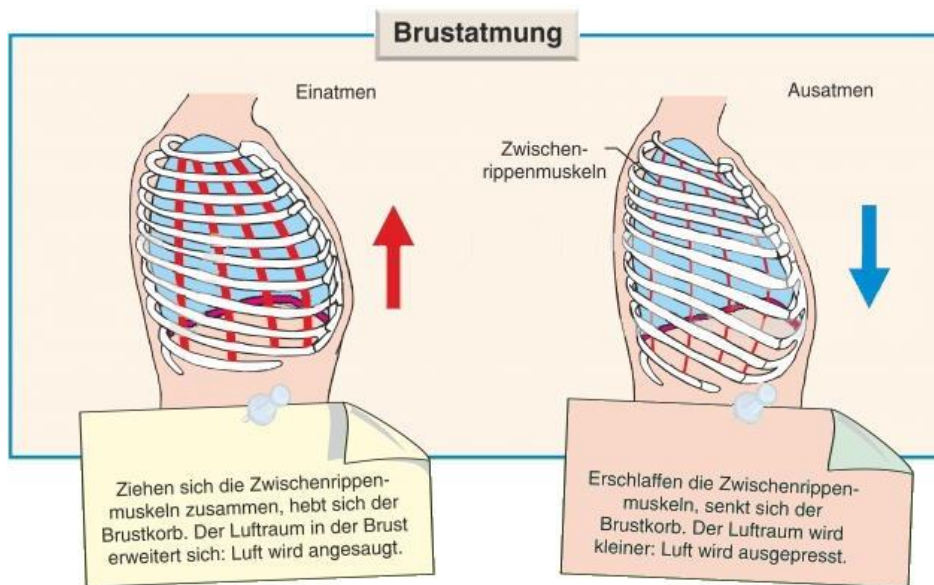
15. Tiefenentspannung, śavāsana





Atem und Bewegung im Gleichklang bewusst ausgeführt ergibt eine Meditation in Bewegung mit besser geführten Bewegungen und einem fokussierten, ruhigen Geist.

Dieser Fokus und die konzentrierten Bewegungen bewirken viele der positiven Wirkung des Yoga.



Atmen ist Bewegung im Körper, bewusst und unbewusst.  
Asanas beeinflussen und lenken den Atem,  
der Atem beeinflusst und stabilisiert oder schwächt Asanas.

## Zwerchfellatmung

