

Hatha-Yoga-Kurs

Winter/Frühjahr 2024

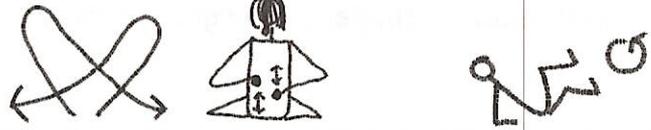
Stunde 3 + 4

1. Aufrechter Sitz, Klangkonzentration
Bestandsaufnahme



2. Begrüßung, Thema: Die 5 Körper, kośas – Vom Materiellen zum Subtilen
Stundenthema: prāṇamaya-kośa – Körper der Lebensenergie

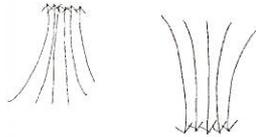
3. Streichungen des Naropa, Nieren reiben



4. Vitalisierender Zyklus nach Lisbeth Höss

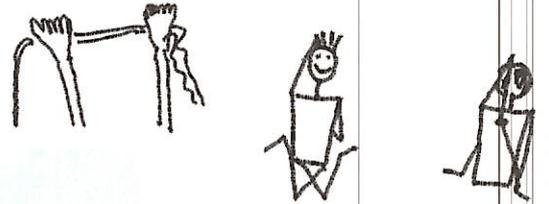
(siehe Extra-Blatt)

5. „Die Energie auffliegen lassen“
Yaman-Takan-Ant-Wat



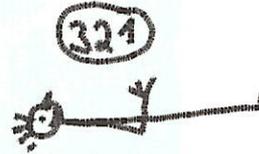
„Erdende, zentrierende Übung“

6. Übungen mit dem Seil



7. Kuhgesicht mit Vorbereitung, gomukhāsana
mit Seil

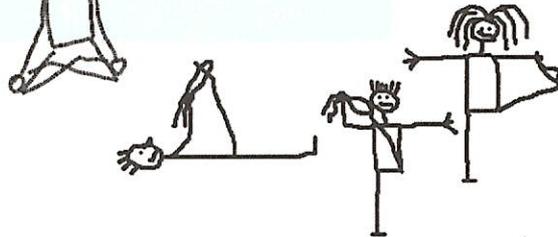
8. Die 3-Atemräume, Yoga-Vollatmung (pūrṇa-prāṇāyāma)



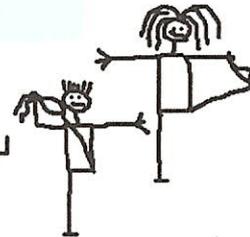
9. bandhas, Energie-Verschlüsse
mūla-bandha, der Wurzelverschluss
uḍḍīyāna, der mittlere Verschluss
jālandhara-bandha, der Kehverschluss



10. Sitzmeditation „Energiekreislauf“



11. Hüftöffnender Zyklus mit Seil



12. Die Kobra, bhujāṅgāsana
einseitig im AR



13. Der Drehsitz, ardha-matsyendrāsana



14. Umkehrhaltung



15. Schlusssentspannung in śavāsana oder yoga-nidrā



Yaman-Takan-Ant-Wad

Energie aufsteigen lassen, sich erheben

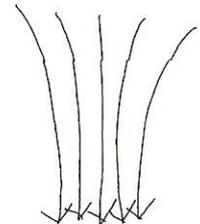
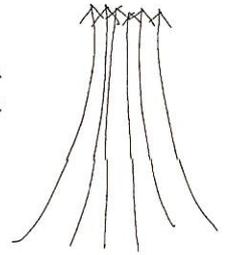
Yaman - Takan - Ant - Wat
Der Weg - das Ziel - die Unwägbarkeiten - das Höchste

(loslassen, reinigen, Energie verströmen)

Ergänzung: Energie wieder sammeln, sich erden

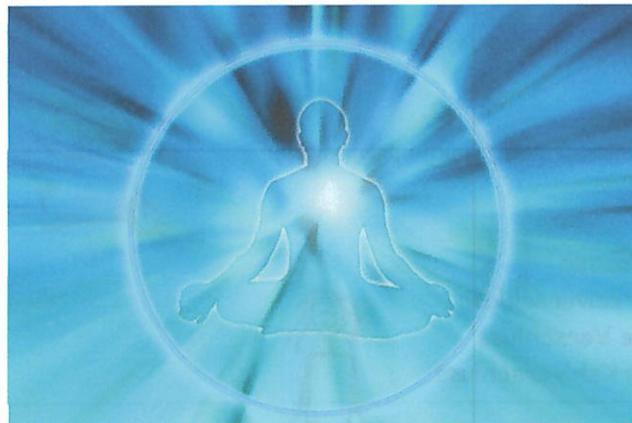
(sammeln und anfüllen, Energie zentrieren)

Yaman
Takan
Ant
Wat



Energie sammeln

Liebe und Hilfe annehmen
Schönheit genießen
Ruhe erleben
Zentriert sein
Sich erden
Vertrauen aufbauen
Dankbarkeit pflegen



Energie ausstrahlen

Lieben und Helfen
Begeisterung verbreiten
Großzügig geben können
Dynamisch und im Fluss sein
Mitgefühl und Aufmerksamkeit
Tatkraft und Disziplin
Ein für andere Geschenk sein

Wie das Feuer die Flamme in sich trägt,
so ist es für die Kräfte des vernunftbegabten
Menschen notwendig, ein Werk vor sich zu
haben.

Hildegard von Bingen

Matthias Eisele, yogaRaum, Biesinger Straße 10, 72070 Tübingen

Tel: 07071/639226 www.yoga-in-tuebingen.de

matthias.eisele@web.de