

Hatha-Yoga-Kurs

Frühjahr 2023

Stunde 3+4

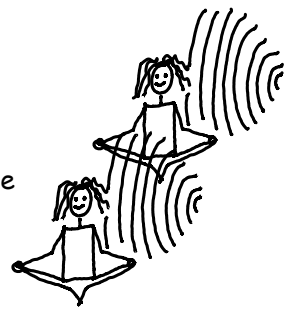
1. Begrüßung und Einführung

2. Kursthema: Freiheiten in Körper und Geist

3: Vorbeugen - Sich vor dem Leben verneigen, Dankbarkeit und Annahme

4: Rückbeugen - Sich dem Leben öffnen, Begeisterung und Offenheit

3. Ankommen, Sich-Wahrnehmen



4. Brustklopfende Übung mit AAA, Beinstreckung im Schwebesitz
Überkreuz-Bewegungen



AAAAA



5. 8-Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule, klassisch

(Siehe Extra-Blatt)

6. Der Tänzer, naṭarājāsana

Schönheit und Präsenz

Ausgleich lockere Vorbeuge



7. Hund mit dem Gesicht nach unten, adho-mukha-śvanāsana

Ausgleich Yoga-Mudra



8. Die zwei Hunde im Wechsel

bzw. Hund - Pferderücken im Wechsel



EA
AA



AA
EA



9. Im bequemen, aufrechten Sitz: Atemräume, Vollaratmung



10. Zange, paścimottānāsana

Ausgleich: Pakethaltung-Schulterbrücke im AR



EA
AA



11. Fisch, matsyāsana

Ausgleich apānāsana



AA
EA



12. Umkehrhaltung, gestützt

viparītakaraṇī



13. Yoga-Nidrā



Zeiten der Stille:

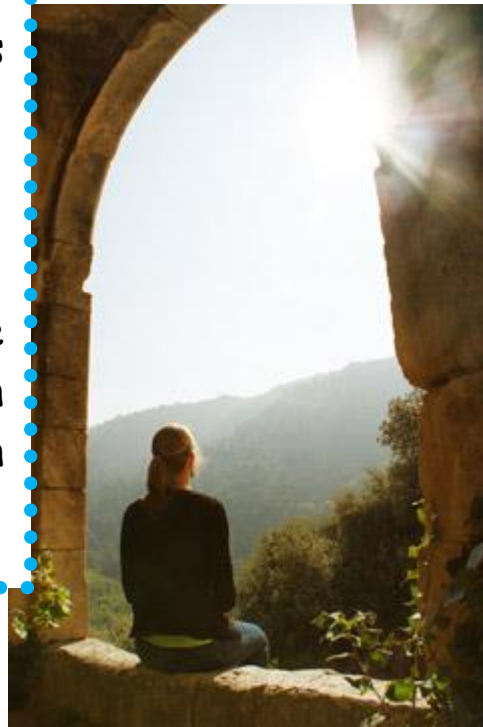
Gelassenheit gewinnt
man nur in der
Besinnung auf das
Wesentliche.

Georg Moser

Liebe und Dankbarkeit:

Man soll über die Liebe
nicht sprechen, sondern
aus Liebe handeln, in
Liebe leben.

Sri Ramakrishna



Offenheit:

Das Glück kommt oft durch eine
Tür, von der man nicht wusste,
dass man sie offengelassen hat.

John Barrymore

Lebenskunst:

Von allen Besitztümern auf Erden
ist das wertvollste die Lebens-
kunst.

Denn alles andere können Kriege
und Schicksalsschläge rauben, die
Lebenskunst aber bleibt uns
bewahrt.

Hipparchos