

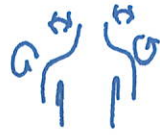
Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2024

Stunde 3+4



1. Begrüßung und Einführung
2. Ankommen, Sich-Wahrnehmen
3. Kursthema: Anspannung und Entspannung - Wahrnehmen und Üben

4. Schultern nach hinten zusammenziehen - Entspannen
Schultern nach oben ziehen - Entspannen
Schultern locker kreisen

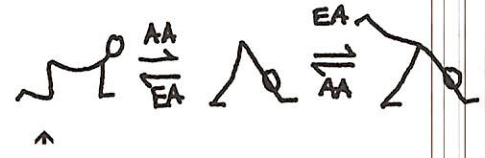


5. Der erweiterte Sonnengruß (Siehe Extra-Blatt)

6. Die kraftvolle Haltung, utkaṭāsana
ohne/mit mula-bandha



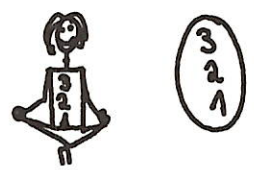
7. Vierfüßler mit „schwebenden Knien“ - Hund - 1 Bein heben
Ausgleich yoga-mudra



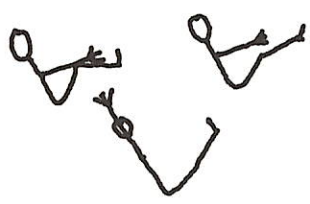
8. Libelle
Ausgleich: apānāsana



9. Im bequemen, aufrechten Sitz: Atemräume, Vollatmung



10. Das Boot, nāvāsana
Ausgleich: Kutscherhaltung



11. Der Wächter
Ausgleich: Entspannung im Delphin



12. Umkehrhaltung, gestützt
viparītakaraṇī



13. Yoga-Nidrā



Glücklich sind diejenigen, die es der Spannung verwehren, sie herumzustoßen, die nicht zulassen, dass der Druck sie erdrückt.

Norman Vincent Peale



Mische Tun mit Nicht-Tun

Anspannung und Entspannung, das eine kann nicht ohne das andere existieren. Durch bewusste Anspannung, bewusstes Gefordert-Sein baust Du Kräfte auf, bringst Bewegung ins Leben, kannst Herausforderungen meistern. Wird die Anspannung zu einem unbewussten Muster entsteht Verspannung - lang andauernde Verspannung schadet Dir körperlich, geistig und seelisch.

Entspannung, die du bewusst herbeiführen kannst, gibt Dir wunderbare Zeiten der Regeneration. Du kannst Loslassen vom Tun und kommst zum Nicht-Tun. In diesen Zeiten des Nicht-Tun kann die intuitive Kreativität wirken und Dir neue Impulse für dein Leben offenbaren.

Wird Entspannung allerdings zum Hauptziel und andauernd entspannt, dann geht Dir die Kraft verloren um in Dir und um Dich herum etwas zu bewirken.

Deshalb: Der bewusste Wechsel von Anspannung und Entspannung hilft ein kraftvolles, freies und sinnvolles Leben zu führen.

**Verspannung ist unbewusste
dauerhafte Anspannung**



Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen

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

matthias.eisele@web.de