

Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2026

Stunde 3+4

1. Begrüßung und Einführung
2. Ankommen, Sich-Wahrnehmen
3. Die 7 Hauptenergiezentren, Übersicht
Das Wurzelzentrum, mūlādhāracakra



4. Fussmassage, Zehenübungen, Gleichgewichtshaltung
im Schwebesitz, Gehen auf Zehenspitzen... Raupengang

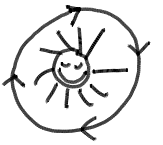


5. Energieübung:
Vorbeuge mit Tönen der Vokale

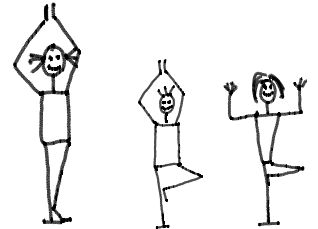


6. Sonnengruß mit 8 P-Haltung

(extra-Blatt)



7. Der Bogenschütze
prasārita-padotānāsana zum Ausgleich



8. Der Baum, vrikṣāsana

9. Katzenbuckel-Pferderücken, cakravakāsana
mit diagonaler Streckung, evtl. halber Bogen
Ausgleich: yoga-mudra



10. Atemraumbewachung und Lenkung im Liegen

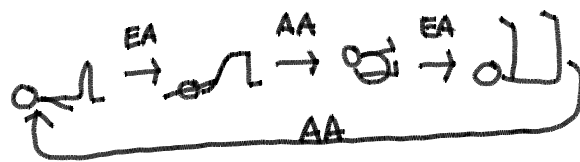


11. Schmetterling aus der Rückenlage im Wechsel mit
Schulterbrücke mit Knien zur Seite



12. Schulterbrücke - Kugel- Tisch

13. Wächter



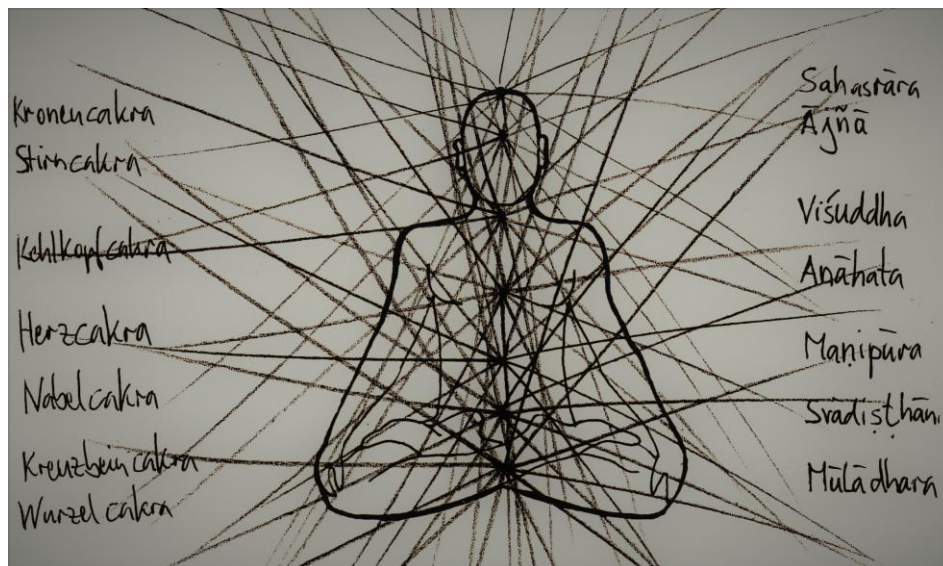
14. Libelle
Ausgleich apanāsana



15. Tiefenentspannung



**Wenn man mit jedem Teil seines Körpers
achtsam in Kontakt tritt
schafft man Frieden mit seinem Körper**
(Thich Nhat Hanh, Worte der Achtsamkeit)



Festigkeit und Halt

Mancher Halt hält fest und manche Festigkeit macht unbeweglich.
Manche Freiheit macht unfrei und manche Unabhängigkeit schafft Kälte.

Und doch brauchen wir Halt und Festigkeit, Freiheit und Unabhängigkeit:

- Halt, um Neues zu wagen.
 - Festigkeit, um nicht in Angst unterzugehen,
 - Freiheit, dass wir notwendige Grenzen setzen können,
 - Unabhängigkeit, dass wir den eigenen Weg bewusst gehen.
- Und in der täglichen Wahl zwischen den verschiedenen Wegen
den Mut, die Spannung zu ertragen und
das Gespür für den richtigen Moment.



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