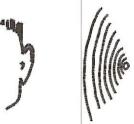
Hatha-Yoga-Kurs Winter/Frühjar 2024

Stunde 5 + 6



(siehe Extra-Blatt)

- 1. Aufrechter Sitz, Klangkonzentration Bestandsaufnahme
- 2. Begrüßung, Thema: Die 5 Körper, kośas Vom Materiellen zum Subtilen Stundenthema: manomaya-kośa – der psycho-emotionale Körper Die Kraft der Gedanken und Gefühle, Affirmationen

3. Fußübungen, Pogehen, Überkreuzbewegungen

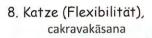


- 4. Kosmischer Gruß
- 5. Baum (Stabilität und Gleichgewicht), vrksasana
- 6. Held (Mut und Kraft), vīrabhadrāsana
- 7. Vorbeuge (Vertrauen und Hingabe), uttānāsana









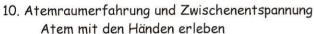


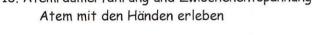


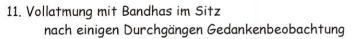


















- 13. Stärkung der Körpermitte (Willenskraft)
- 14. Umkehrhaltung (Form und Schönheit)
- 15. Schlussentspannung in śavāsana







Matthias Eisele, yogaRaum, Biesinger Str. 10, 72070 Tübingen Tel: 07071/639226 www.yoga-in-tuebingen.de matthias.eisele@web.de





Gedanken und Gefühle oder "Die Qual der Wahl"



Unser Bewusstsein, mit all seinen Gedanken und Gefühlen, kann durch Yoga klarer und damit auch ruhiger werden. Wir sind dann fähig unseren geistig-emotionalen Zustand zu beobachten und wenn notwendig auch zu beeinflussen.

Gedanken und Gefühle können für uns und andere förderlich oder auch zerstörerisch sein. Wir lernen mit Achtsamkeit zuerst wahrzunehmen was ist, dieses anzu-nehmen und dann das Förderliche und Nützliche zu stärken und schwierigen Mustern entgegenzuwirken. Damit haben wir die Chance zerstörerische Gedanken und Gefühle loszulassen und das Gute in uns und um uns zu stärken.

Wenn der Mensch keine Gedanken hätte, dann hätte er auch keine Einsicht, sondern wäre wie ein Haus, das weder Türen noch Fenster oder Schornstein hätte.





Wie eine Speise ohne Salz fade ist, so sind auch die Seelenkräfte ohne Verstand stumpf und nicht verständig.

Die Freude ist das vitalste Lebenselement

Die Liebe ist ein nie verlöschendes Feuer

Hildegard von Bingen

Matthias Eisele, yogaRaum, Biesinger Str. 10, 72070 Tübingen Tel: 07071/639226 www.yoga-in-tuebingen.de matthias.eisele@web.de