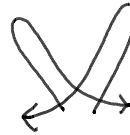


# Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2026

Stunde 5+6



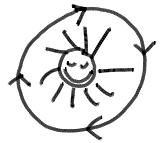
1. Begrüßung und Einführung
2. Ankommen, Sich-Wahrnehmen
3. Die 7 Hauptenergiezentren,  
Das 2. Energiezentrum, svādiṣṭāna-cakra  
Das 3. Energiezentrum, maṇipūra-cakra



4. Streichungen des Naropa, Po-Gang

(extra-Blatt)

5. Sonnengruß mit 8 P.-haltung
6. Standwaage, vīrabhadraśana III  
in 3 Atemzügen vertiefen  
dann 3 Atemzüge halten

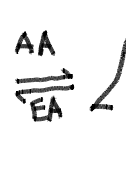
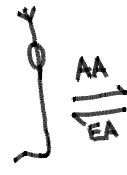


7. Frosch, maṇḍūkāsana



8. Schildkröte, kurmāsana

9. Der Hund, adhomukha-śvanāsana  
dynamisch in Bewegungsfolge  
statisch mit genauer Ausrichtung

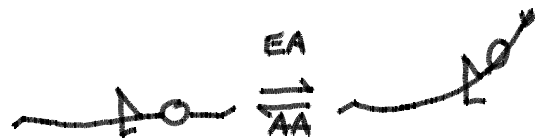


10. Atemraumbewachtung und Lenkung im Liegen

11. Das Boot, nāvāsana  
dynamisch  
statisch



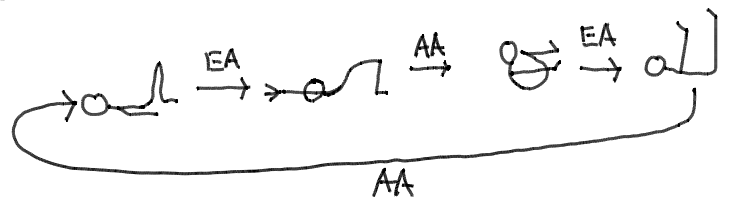
12. Kobra, bhujangāsana  
asymmetrisch im AR, dann statisch 5 lange AZ



13. Heuschrecke, śalabhāsana



14. Schulterbrücke - Kugel - Tisch



15. Yoga-Nidrā

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

## svādhiṣṭāna-cakra

sva = Seele, Lebenskraft, adhiṣṭāna = Sitz

Wir lernen mit unseren Gefühlen gut umzugehen, wenn wir unsere Innenwelt wichtig nehmen und sie besser kennenlernen. All unsere Emotionen haben ihre Bedeutung und ihren Wert. Sie entstehen aus der langen Kette unserer Erfahrungen und sind gefärbt von dem tiefen Wunsch nach innerem Glück.

Wir entziehen unseren Gefühlen ihre Würde, wenn wir sie frei und hemmungslos ausarten lassen. Eingeordnet in die Ganzheit unserer Persönlichkeit sind sie unersetzbar wichtig. Sie füllen unser Leben und geben ihm Farbe. Durch Übung der Achtsamkeit wird uns die Natur und Kraft dieser Emotionen immer deutlicher, wir erkennen und erfahren:

„Ich erlebe diese Gefühle, aber ich bin sie nicht!“  
Diese Erkenntnis macht frei.



## maṇipūra-cakra

maṇi = Juwel, Kristall, Kleinod

pūra = Festung, Schloß, Stadt, Haus, Wohnsitz

Ein erfülltes Leben erfordert vollen Einsatz. Kämpfen-Müssen ist eine Grunderfahrung des Menschen. Kämpfen jedoch nicht als zerstörerischer Akt, sondern als ganzer Einsatz für das Leben und die Würde des Lebendigen. Mit Träumen und Hoffen allein ist es nicht getan.

Doch zu kämpfen, ohne von einer Vision und von der Hoffnung für das Leben beseelt zu sein, kann zur Zerstörung führen. Im bewussten Kämpfen bestimmen wir, wofür wir uns einsetzen, wir entscheiden uns, wir konzentrieren uns auf das Wesentliche. Wir kämpfen mit all unseren Möglichkeiten für eine bessere Welt.



Wo ein Wille ist,  
ist auch ein Weg