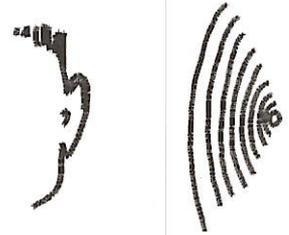


# Hatha-Yoga-Kurs Winter/Frühjahr 2024

Stunde 7 + 8



1. Aufrechter Sitz, Klangkonzentration  
Bestandsaufnahme

2. Begrüßung, Thema: Die 5 Körper, kośas – Vom Materiellen zum Subtilen  
Stundenthema: vijñānamaya-kośa – der Erkenntnis-Körper  
Klarheit im Bewusstsein macht Erkenntnis möglich

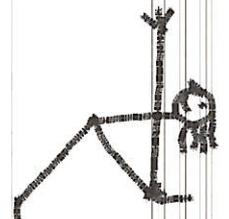
3. Kosmischer Gruß

(siehe Extra-Blatt)

4. Der Adler (Klarheit), garudāsana  
Ausgleich Stoffpuppen-Bewegungen



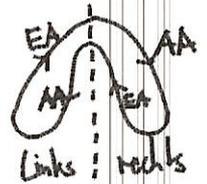
5. Das Dreieck, trikoṇāsana (Form und Schönheit)  
Ausgleich Vorbeuge



6. Atemraumerfahrung im Sitz, Vollatmung

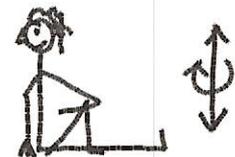


7. Nasenwechselatmung, nādī-śōdhana  
Konzentration Augenbrauzentrum



8. Meditation auf das Lichtvolle  
(Licht in mir, Licht um mich)

9. Drehsitz (Nervenkraft), ardha-matsyendrāsana



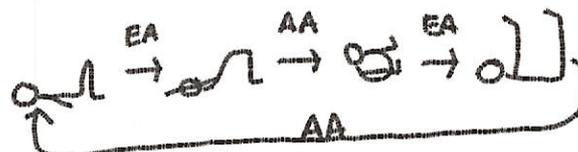
10. Taube, kapotāsana (Liebe und Güte)  
im Wechsel mit dem Hund



11. Fließende Wasserbewegungen mit Musik

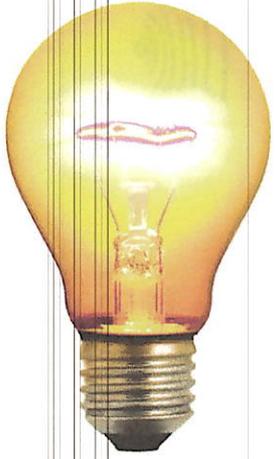


12. Schulterbrücke - Kugel - Tisch



13. Tiefenentspannung oder Yoga-Nīdrā





Ihr möchtet das Geheimnis des Todes kennenlernen. Aber wie werdet ihr es finden, wenn ihr es nicht im Herzen des Lebens sucht?  
Die Eule, deren Nachtaugen am Tag blind sind, kann das Mysterium des Lichts nicht entschleiern.  
Wenn Ihr wirklich den Geist des Todes schauen wollt, öffnet eure Herzen weit dem Körper des Lebens.  
Denn Leben und Tod sind eins, so wie der Fluss und das Meer eins sind.

Khalil Gibran

Yoga lehrt Grundlagen und Techniken der fortschreitenden Bewusstwerdung. Feineres und tieferes Bewusstsein im Körper, im Atem, in Gedanken und Emotionen entwickelt sich.

- Im Körper legen wir so die Grundlagen für stabilere Gesundheit und Wohlfühl.
- Der Atem und die Lebenskraft fließen frei und harmonisch.
- Die eigenen Gedanken und Gefühle werden bewusster und wir erlangen mehr Selbsterkenntnis.

So können wir uns selbst, andere Menschen und das Geschehen in der Welt besser verstehen. Alles was um uns ist, ist auch in uns und alles was in uns, ist auch um uns. Aus dieser Erkenntnis heraus gelingt es leichter in eine heitere Gelassenheit und ein bewussteres Handeln zu kommen. Jeder kann so seinen Beitrag für eine Welt mit mehr Liebe, Harmonie und Schönheit bringen.

Der Mensch strebt danach das Leben außerhalb seiner selbst zu finden und begreift nicht, dass das Gesuchte in ihm selber liegt.

Khalil Gibran

