

Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2022 Stunde 7 + 8



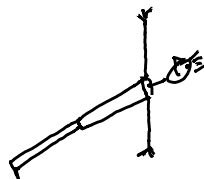
1. Aufrechter Sitz, Klangkonzentration
Bestandsaufnahme

2. Begrüßung, Thema: Yoga-Basics, Die wichtigen Grundprinzipien der Yoga-Praxis
Anpassung und Ausgleich

3. Kleiner aktivierender Zyklus nach Lisbeth Höss

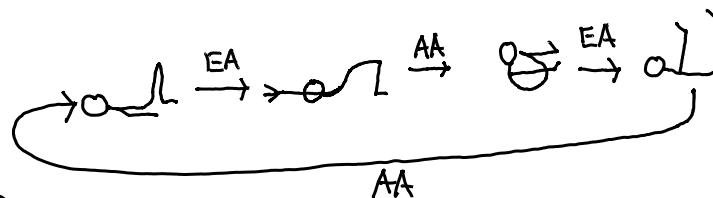


4. Held, vīrabhadrasana
Armhaltungs-Variationen
Ausgleich lockere Vorbeuge



5. Seitstütz-Variationen
Ausgleich: Handgelenk und Schulterkreisen

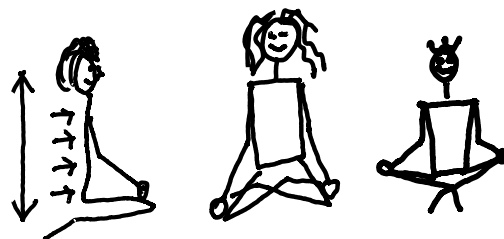
6. Schulterbrücke-Kugel-Tisch
dvipādapīṭhamāsana



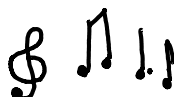
7. Zwischenruhelage, Atemräume
Vollatmung



8. Beste Sitzhaltung finden
Sitzhöhe anpassen - Beckenstellung
Beinhaltung anpassen für Hüften, Knie u. Füße



9. Mantra lernen



10. Stilles Nachhören 5 min



11. Fisch, matsyāsana mit Variationen
Ausgleich apānāsana



12. Umkehrhaltung, viparītakaraṇī



13. Ideale Haltung für die Tiefenentspannung finden
Rückenlage evtl. mit Polstern
Seitlage mit entsprechenden Polstern



14. Yoga-Nidrā



Anpassung: Wer passt sich wem an?

Yoga kann Dich ein einen optimalen Zustand versetzen, dazu musst Du die **Yoga-Methoden an Dich anpassen**, so wie Du im Moment bist. Dann kannst Du mit Yoga wachsen.

Deine Anpassung geschieht durch das Üben, Du kannst Ziele des Yoga-Weges erreichen:

Präsent-Sein Authentisch-Sein FlexibelSein Stark-Sein
Widerstandsfähig-Sein

Ausgeglichen-Sein Freundlich-Sein Ruhig-Sein Kraftvoll-Sein
Friedvoll-Sein

Liebevoll-Sein Im-Gleichgewicht-Sein Klar-Sein Konzentriert-Sein



Für Ausgleich kannst Du selbst sorgen, Du musst sogar dafür sorgen, denn niemand Anderes wird es für Dich tun.

Um in Balance zu kommen, oder zu bleiben ist klare Beobachtung wichtig. Wo bin ich nicht in Balance? Im Körper, im Atem, im Geist und in der Seele? Es geht nicht darum in immerwährendem, idealem Gleichgewicht zu sein, sondern darum danach zu streben und um dieses Ideal zu schwingen.



Matthias Eisele, yogaRaum, Ölmühlenweg 6, 72072 Tübingen
Tel: 07071/639226 www.yoga-in-tuebingen.de
matthias.eisele@web.de