

Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr 2023

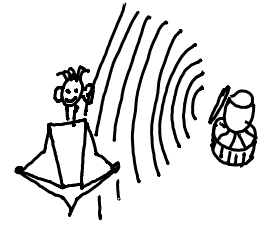
Stunde 7+8

1. Begrüßung und Einführung

2. Kursthema: Freiheiten in Körper und Geist

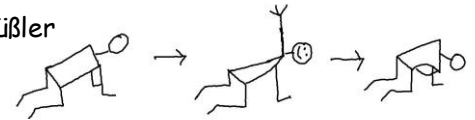
7: Drehhaltungen - körperlich flexibel und zentriert

8: Drehhaltungen - geistig flexibel und zentriert



3. Ankommen, Sich-Wahrnehmen

4. Drehung im AR in Kerzenleuchterhaltung, Unterdurch-Tauchen im Vierfüßler



5. 8-Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule, klassisch

+ aus gegrätschtem Stand + aus der Schrittstellung

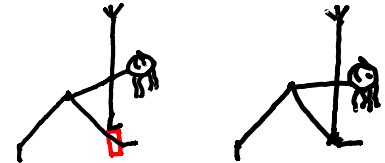
(Siehe Extra-Blatt)

6. Ausfallschritt, mit „Namaste-Drehung“

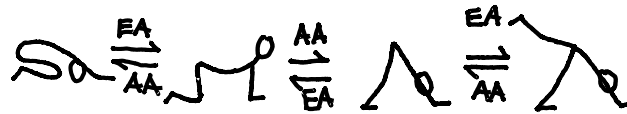


7. Das Dreieck, trikoṇāsana

Ausgleich lockere Vorbeuge aus der Grätsche



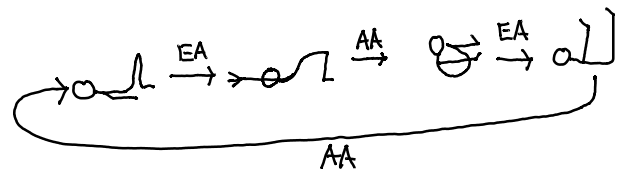
8. Der Hund hebt das Bein



9. Atemräume im Liegen, Vollaratmung



10. Schulterbrücke-Kugel-Tisch



11. 2 Wächter geben acht



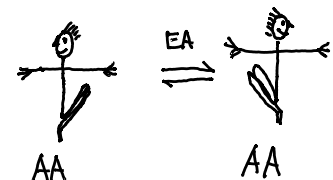
12. Tischhaltung, evtl. Arm über den Körper hinwegstrecken



13. Drehsitz, ardha-matsyendrāsana



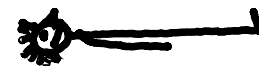
13. Krokodil, makarāsana



14. Umkehrhaltung, gestützt
viparītakarāṇī

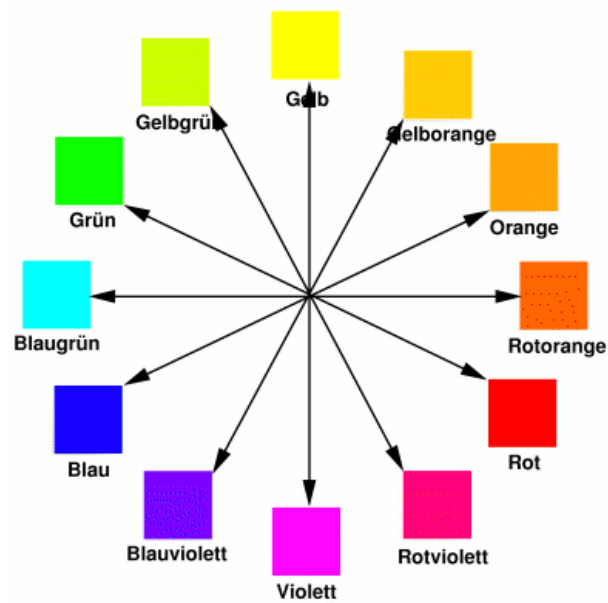


15. Tiefenentspannung, śavāsana

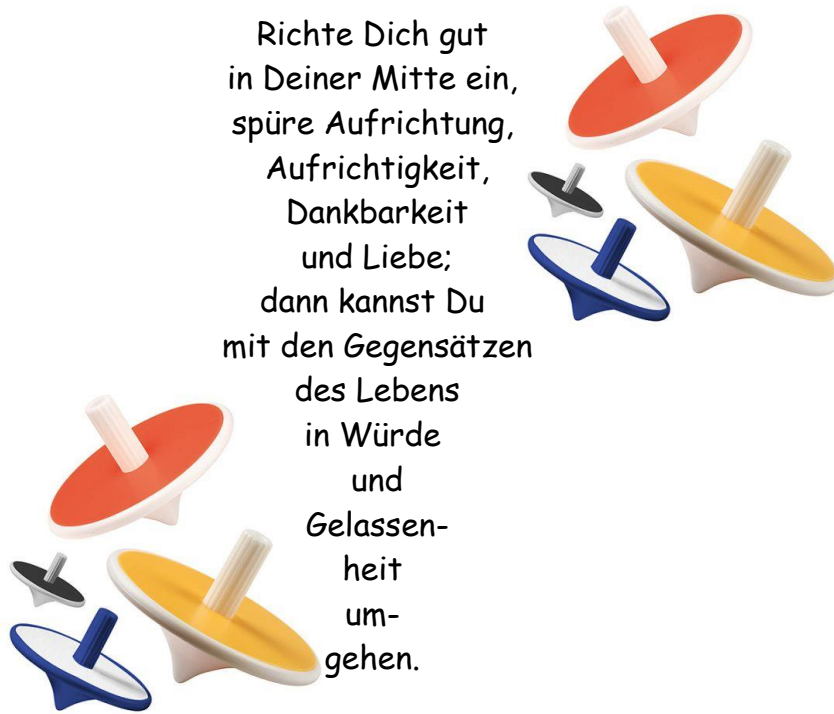


Wenn Tag und Nacht so sind,
dass Du sie mit Freuden begrüßt,
und das Leben einen Duft ausströmt
wie Blumen und wohlriechende Kräuter
- das ist Dein Erfolg.

Henry David Thoreau



Richte Dich gut
in Deiner Mitte ein,
spüre Aufrichtung,
Aufrichtigkeit,
Dankbarkeit
und Liebe;
dann kannst Du
mit den Gegensätzen
des Lebens
in Würde
und
Gelassen-
heit
um-
gehen.



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