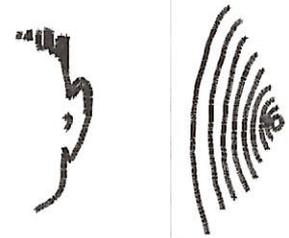


# Hatha-Yoga-Kurs Winter/Frühling 2024

Stunde 9 + 10

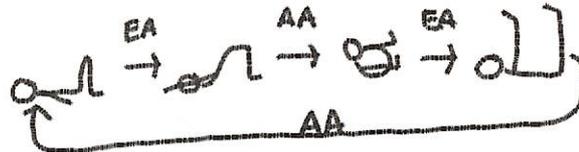


1. Aufrechter Sitz, Klangkonzentration  
Bestandsaufnahme

2. Begrüßung, Thema: Die 5 Körper, kośas – Vom Materiellen zum Subtilen  
Stundenthema: ānandamaya-kośa – der Wonne-Körper  
Verhüllung des Wesenskerns durch Wonne

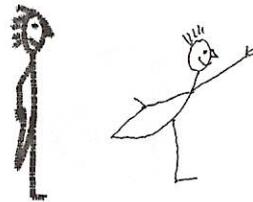


3. Bewegungsfolge in Rückenlage:  
Schulterbrücke - Kugel - Tisch  
freier Atem, dann im AR

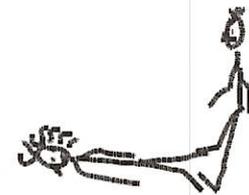


4. Vitalisierender Zyklus nach Lisbeth Höss

(siehe Extra-Blatt)



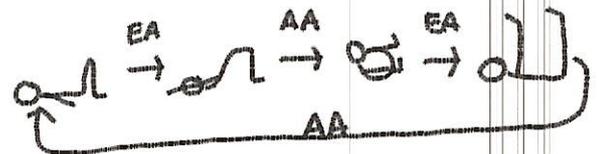
5. Tänzer, natarajasana  
Vorübung, leichte Variante



6. Gegenseitige Fußmassage  
oder Igel-Ball-Massage

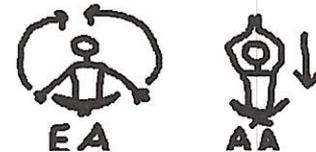


7. Reibelaut, ujjāyi „Die Siegreiche Atmung“  
mit Armbewegung koordinieren



8. Bewegungsfolge in Rückenlage mit ujjayin im AA  
Schulterbrücke - Kugel - Tisch  
Unterschied feststellen

8. Sitz finden, aufrichtende Armbewegung  
mit ujjayin im AA



9. Liebende-Güte-Meditation



10. Yogamudra - Pferderücken - Hund - Taube  
mit ujjayin im AA



12. Krokodilvariation, makarāsana  
im AR



13. Umkehrhaltung



14. Tiefenentspannung



Die Liebe spricht: „Ich bin jener Lufthauch, der alles Grüne nährt und die Blüten sprießen lässt mit ihren reifenden Früchten. Mit jedwedem Hauch des Heiligen Geistes werde ich belehrt, so dass ich die lautersten Bäche ergießen kann (...) Auch bin ich jener Regen, der aus dem Tau herweht, durch den alle Kräuter mich anlachen zu fröhlichem Leben (...) Ich bin die lebenswürdige Freundin am Throne Gottes, und Gott verbirgt mir keine Entscheidung. Das königliche Brautgemach, es ist mein, und alles, was Gott gehört, gehört auch mir.

Hildegard von Bingen



## Was ist Wonne?

Ist es das Gefühl sich verbunden zu fühlen  
mit anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, der Erde oder dem ganzen Kosmos?

Ist es die liebevolle Annahme des Lebens  
mit all seinem Glück und Unglück, den Sicherheiten und Unsicherheiten,  
dem Genuss und Schmerz?

Ist es das Ankommen im gegenwärtigen Moment,  
das Auskosten des Einfach-So-Seins, das Agieren im Jetzt?

All Dieses ist Wonne und umhüllt unser innerstes Wesen,  
oder ist es sogar unser innerster Kern?

**Egal: Belebe und erfülle diesen „Wonnekörper“ mit Bewusstsein und Energie  
dann wird das Leben lebenswerter, sinnvoller, leichter.**

Matthias Eisele, yogaRaum, Biesinger Str. 10, 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)