

Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr 2023

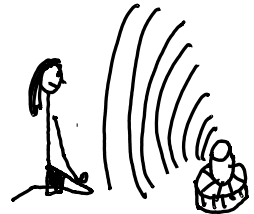
Stunde 9+10

1. Begrüßung und Einführung

2. Kursthema: Freiheiten in Körper und Geist

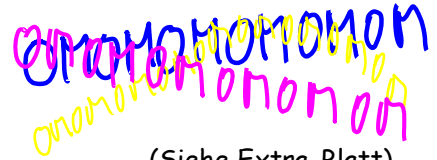
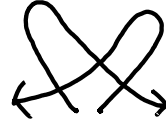
9: Umkehrhaltungen - Den Körper auf den Kopf stellen

10: Umkehrhaltungen - Die innere Perspektive ändern



3. Ankommen, Sich-Wahrnehmen

4. Körper klopfen, Streichungen des Naropa, OM-Kanon



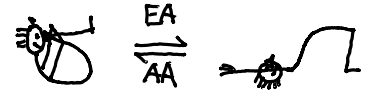
(Siehe Extra-Blatt)

5. 8-Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule, klassisch + aus gegrätschtem Stand + aus der Schrittstellung

6. Held I, II, vīrabhadrasana



7. Pakethaltung-Schulterbrücke im AR



8. Schulterbrücke mit einem Bein in der Luft, dvipādapīṭhamāsana

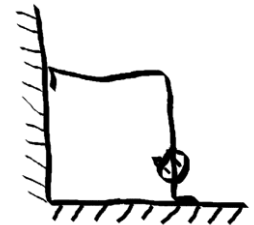


9. Atemräume im Liegen, Vollatmung

321



10. Hund, Hund mit einem Bein in der Luft Adho-mukha-śvanāsana



11. Halber, ganzer Handstand an der Wand

12. Yoga-Mudra - Pferderücken - Katzenbuckel im AR



13. Aufrichtende Geste im Sitz im AR

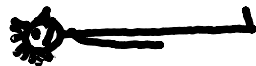
14. Liebevoller-Güte-Meditation



15. Kerze, viparītakaraṇī



16. Tiefenentspannung, śavāsana



Wer bekommt, was er mag, ist erfolgreich.
Wer mag, was er bekommt ist glücklich.

Martin Luther



Umkehrhaltungen gelten als verjüngende Übungen im Yoga. Sie halten die Gefäße flexibel, trainieren das Herz-Kreislauf-System und symbolisieren auch die geistige Flexibilität.

Etwas von allen Seiten zu betrachten, auch aus ungewohnten Blickwinkeln hält den Geist und das Herz offen und flexibel. Man kann nur das kennen, was man von allen Seiten betrachtet hat, was man in- und auswendig kennt.

Wende Dich so dem Leben zu – mit Liebe, Offenheit und Neugier – und Du wirst es in der Tiefe erfahren und erkennen.



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