

Yoga

ist der Zustand, in dem die unentwegten
Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen
(Patanjali, ca. 200 n. Chr.).

Ursprünglich im alten Indien meinte Yoga die Kunst, vier Pferde anzuschirren. Im übertragenen Sinne ist damit die Fähigkeit gemeint, Körper, Seele und Geist in eine Richtung und in einem gemeinsamen Rhythmus zu führen. Die vielfältigen Anforderungen des täglichen Lebens, die uns oftmals aus unserer Mitte zerren, kann das innere Gleichgewicht verloren gehen und man ist nicht mehr bei sich selbst.

Hatha-Yoga

ist ein körperbezogener Yogaweg, aus dem sich verschiedene Traditionen und Stilrichtungen entwickelt haben.

Es ist eine ganzheitliche Übungspraxis, die Körper, Atem, Geist und die Seele wieder kommunizieren lassen. Hatha-Yoga kann dabei helfen, wieder bei sich selbst anzukommen. Er wirkt auf verschiedenen Ebenen: Neben den wohltuenden Wirkungen auf körperlicher Ebene kann sich durch das konzentrierte und bewusste Üben ein Gefühl innerer Klarheit, Ruhe und Zufriedenheit einstellen.

Unterrichtsinhalte

- Übungen zur Muskelentspannung
- Allgemeine vorbereitende Übungen zur Mobilisierung
- Dynamische Bewegungsabläufe
- klassische und angepasste Yogahaltungen
- Arbeit mit dem Atem
- Entspannungsübungen und Rückzug der Sinne
- Tiefenentspannung, geführte Meditationen