

Yoga-Kurs für SF02

Name des Kurses: Yesudian-Yoga
Yoga-Lehrerin Hanni Barth



Kursbeginn: Donnerstag, 24.10.2015

Uhrzeit: 18.30 bis 20.00h

Anzahl der Übungsabende: 10

Wo: Römerschanzhalle

Bitte zu den Übungsabenden mitbringen: Isomatte, Handtuch und ein Getränk. Bequeme Kleidung und warme Socken ist bei den Yoga-Übungen sinnvoll. Für die Entspannungphase am Ende ist eine leichte warme Decke vorteilhaft, um der Auskühlung vorzubeugen. Der erste Übungsabend ist ein Schnupper-/Test-Abend. Erst ab den zweiten Übungsabend sind folgende Teilnahmegebühren zu entrichten:

- 10 Übungsabende für SF02-Mitglieder: 20€
- 10 Übungsabende für Nicht-SF02-Mitglieder: 50€



Kursinhalt

Yoga nach Yesudian

Die Yogastunden im Stil von Yesudian sind klar strukturiert:

Die Übungsstunden folgen immer dem gleichen Prinzip – so dass sich der Übende voll auf die Stunde einlassen kann.

- Als Einleitung: Meditation in Sitzhaltung und im Liegen
- Anschließend: Atemübungen (Pranayama)
- Gefolgt von: Yogastellungen (Asana)
- Am Ender der Stunde Tiefenentspannung – nachspüren
- Verabschiedung

Hinweise:

- Die Übungen werden - wenn möglich - entspannt mit geschlossenen Augen ausgeführt, um die Konzentration zu erhöhen, das Bewusstsein zu schärfen und den Prana (Atem) zu verbessern.
- Yoga kann vom Kindesalter bis ins hohe Alter ausgeführt werden.
- Sollten manche Übungen nicht ausgeführt werden können, dann gilt auch die im Geist ausgeführte Haltung.

Die Yogastunden sind klar strukturiert - es läuft immer nach dem gleichen Prinzip ab – so dass sich der Übende voll auf die Stunde einlassen kann.
