

Thema des Kurses ist die Verbindung der Prinzipien aus dem Hatha – Yoga mit dem Schaffen von Raum im Bereich des Körpers, des Atems und unseres Geistes

Hatha-Yoga

Ha = Sonne (aktivierendes Sonnenlicht)  
Tha = Mond (regenerierende Energie des Mondes)

Im Yoga geht es um den Ausgleich, die Balance zwei grundsätzlich unterschiedlicher Qualitäten: Das Aktive und das Passive/empfangende Prinzip wollen in ein ausgewogenes Verhältnis gebracht werden.

In einem ausgewogenen Zustand befinden wir uns nahe an unserem wahren „Selbst“. Im Ayurveda wird mit diesem Nahe-bei-seiner-wahren-Natur-Verweilen sogar der Zustand von Gesundheit umschrieben.

**So ist dieses in seiner Mitte verweilen eine notwendige Basis für einen ganzheitlichen Zustand von Gesundsein.**

Ein anderer Aspekt beim Praktizieren von Yoga ist, das Schaffen von Raum auf allen Ebenen unsers Seins.

Unser Selbst drückt sich über den Körper, den Atem und unseren Geist aus.

**Yoga bietet uns eine wunderbare Möglichkeit im Körper Raum zu schaffen, wodurch wir zum Beispiel mehr Beweglichkeit erlangen.**

**Über den Atem erfahren wir den Raum, in dem dieser weiter, gleichmäßiger und ruhiger wird. Und zuletzt ist es der Geist, der über eine Bewusstseinsweiterung, jegliche Entwicklungsmöglichkeiten in unserem Leben eröffnet.** Es ist ein enger Geist, der sich sowohl im Körper als auch auf der Ebene unseres Atems als einschränkend auswirkt.

**Jede Stunde wird sich zusammensetzen aus:**

- **dynamischen Elemente, die den Energiefluss anregen**
- **Übungen die Beweglichkeit und Kraft entwickeln**
- **Restorative Übungen, die sich durch ein „nichts-Tun“ auszeichnen (Entspannung und Regeneration)**
- **Meditative Übungen**

Ich freue mich auf ein gemeinsames Üben!