



Yoga: Grundlagen

Diese Kursbeschreibung ist für Einsteiger gedacht, die ein tiefes Verständnis für Yoga in all seinen Facetten entwickeln wollen.

Unser Grundkurs ist eine praktische Einführung in die Grundprinzipien des Hatha Yoga, geeignet für Anfänger und fortgeschrittene Neugierige. Er bildet eine solide Basis für die regelmäßige Yoga-Praxis bei Abseitz und zuhause.

Wir lernen dabei die Säulen des **Hatha Yoga** kennen:

1.) Körperhaltungen (Asana)

Da wir Yoga in einem Sportverein praktizieren, wird der Hauptfokus auf die Asanas gelegt.

Da Yoga aber mehr bedeutet als nur Körpertraining sind auch folgende drei Aspekte von Bedeutung:

2.) Atemübungen (Pranayama)

3.) Entspannung (Shavasana)

4.) Meditation (Dhyana)

Hatha Yoga ist eine wirksame Methode, den modernen Menschen wieder zu Balance und natürlicher Ausgeglichenheit zurückzuführen. Wir lernen mit uns und unserem Körper ins Reine zu kommen. Yoga bringt in regelmäßiger Praxis die Gedanken zur Ruhe: wir sind entspannt im „hier und jetzt“.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig und es spielt keine Rolle, wie fit Du bist. Allerdings richtet sich unser Angebot ausschließlich an physisch und psychisch gesunde Menschen mit durchschnittlicher Fitness. Schon nach ein paar Minuten merkst Du, dass sich etwas verändert. Entspannung und verbesserte Sauerstoffversorgung des Körpers führen zu Minderung von Schmerzen, guter Laune und Selbsterkenntnis. Je länger Du übst, desto besser geht es Dir körperlich, geistig und seelisch.

Bitte mitbringen:

eine rutschfeste Yogamatte

ein großes Handtuch (ein wichtiges Hilfsmittel)

eine Decke

ein festes Meditationskissen oder einen Yogablock (Klotz), um darauf sitzen zu können

Anmeldungen erforderlich unter yoga@abseitz.de