

Hatha-YOGA



Körper - Atem - Bewusstsein

Hatha-Yoga hilft, gegensätzliche Energien

"Ha" = Sonne, wärmende Energie und

"tha" = Mond, kühlende Energie

zu verbinden und auszugleichen.

Körperstellungen (Asanas) und **Atemschulung** (Pranayama) fördern die Beweglichkeit, regen den Organismus an und sammeln den Geist. Phasen der **Entspannung** ermöglichen eine Harmonisierung der Körperenergien und bauen Stress ab. Hatha-Yoga stärkt damit die Lebenskräfte.

Yoga-Kurse

Mittwoch 18.15 - 19.45 Uhr

Samstag 08.30 - 09.45 Uhr

Kursort Kehlstrasse 33, 5400 Baden

Kursgebühr Fr. 30.- (1 Lektion)
Fr. 25.- (10-er Abonnement Fr. 250.-)

Leitung Judith und Roland Gautschi
KomplementärTherapeuten mit eidg. Diplom, Methode Atemtherapie; Yoga-Lehrerausbildung (TTC in Rudraprayag/Indien); eigene Praxis für Körperarbeit auf organisch-rhythmischer Grundlage (Physiotherapie, Atem- und Bewegungstherapie, Yoga)

Auskunft Judith und Roland Gautschi
Anmeldung Kehlstrasse 33, 5400 Baden

G 056 221 56 41

M 079 512 71 19

gautschi@kehl-33.ch

www.kehl-33.ch

Kursdaten

Januar - Dezember

2020

Mittwoch	18.15 - 19.45 Uhr	Januar	08.01./15.01./22.01./29.01.
		Februar	05.02./12.02./19.02./26.02.
		März	04.03./11.03./18.03./25.03.
		April	01.04./08.04./15.04./22.04./29.04.
		Mai	06.05./13.05./20.05./27.05.
		Juni	03.06./10.06./17.06./24.06.
		Juli	01.07. * Sommerferien *
		August	12.08./19.08./26.08.
		September	02.09./09.09./16.09./23.09./30.09.
		Oktober	28.10.
		November	04.11./11.11./18.11./25.11.
		Dezember	02.12./09.12./16.12./23.12.
Samstag	08.30 - 09.45 Uhr	Januar	04.01./11.01./18.01./25.01.
		Februar	01.02./08.02./15.02./22.02./29.02.
		März	07.03./14.03./21.03./28.03.
		April	04.04./11.04./18.04./25.04.
		Mai	02.05./09.05./16.05./23.05./30.05.
		Juni	06.06./13.06./20.06./27.06.
		Juli	04.07./11.07. * Sommerferien *
		August	08.08./15.08./22.08./29.08.
		September	05.09./12.09./19.09./26.09.
		Oktober	03.10./31.10.
		November	07.11./14.11./21.11./28.11.
		Dezember	05.12./12.12./19.12.

Yoga-Workshop	Sonntag, 19. April 2020	10.00 - 11.30	Yoga
		11.30 - 11.45	Pause / Tee
		11.45 - 12.30	Fragen, Input, Austausch
		12.30 - 13.30	Yoga
		Thema	Hatha-Yoga: Umgekehrte Stellungen Praxis - Hintergründe - Zusammenhänge

Asanas-Reihe von Rishikesh

Im Yoga-Unterricht verbinden wir Atemschulung (Pranayama), Körperstellungen (Asanas) und Entspannung (Savasana). Der Ablauf der Asanas orientiert sich dabei an der Reihenfolge, wie sie Swami Sivananda (1887-1963) in Rishikesh entwickelt hat. 12 Grundstellungen (sowie Variationen davon) im Wechsel mit Phasen der Entspannung (Savasana) bilden die Grundlage und ermöglichen eine ausgewogene Wirkung auf das Bewegungssystem (Dehnen, Kräftigen, Koordination, Gleichgewicht), die inneren Organe (Atmung, Herz-Kreislauf, Verdauung, Hormonsystem), die Seele (Entwicklung des Sinnes für das Wesentliche, Ausgleich der Emotionen) und den Geist (Sammlungsfähigkeit und Stille).

Yoga-Einzelstunden

auf Anfrage