

# 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 - 10.00 Uhr

**Kursort** Kehlstrasse 33, 5400 Baden

**Kursgebühr** Fr. 35.- (1 Lektion)  
Fr. 27.- (10-er Abonnement Fr. 270.-)

**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

info@atem-yoga.ch

[www.atem-yoga.ch](http://www.atem-yoga.ch)

## Kursdaten

## Januar - Dezember

2021

---

<b>Mittwoch</b>	18.15 - 19.45 Uhr	Januar	06.01./13.01./20.01./27.01.
		Februar	03.02./10.02./17.02./24.02.
		März	03.03./10.03./17.03./24.03./31.03.
		April	07.04./14.04./21.04./28.04.
		Mai	05.05./12.05./19.05./26.05.
		Juni	02.06./09.06./16.06./23.06./30.06.
		Juli	* Sommerferien *
		August	11.08./18.08./25.08.
		September	01.09./08.09./15.09./29.09.
		Oktober	06.10./13.10.
		November	10.11./17.11./24.11.
		Dezember	01.12./08.12./15.12./22.12.
<b>Samstag</b>	08.30 - 09.45 Uhr	Januar	09.01./16.01./23.01./30.01.
		Februar	06.02./13.02./20.02./27.02.
		März	06.03./13.03./20.03./27.03.
		April	03.04./10.04./24.04.
		Mai	01.05./08.05./15.05./22.05./29.05.
		Juni	05.06./12.06./19.06./26.06.
		Juli	* Sommerferien *
		August	07.08./14.08./21.08./28.08.
		September	04.09./11.09./18.09./25.09.
		Oktober	02.10./09.10.
		November	06.11./13.11./20.11./27.11.
		Dezember	04.12./11.12./18.12.

## 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