

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

2019

Mittwoch	18.15 - 19.45 Uhr	Januar	02.01./09.01./16.01./23.01./30.01.
		Februar	06.02./13.02./20.02./27.02.
		März	06.03./13.03./27.03.
		April	03.04./10.04./17.04./24.04.
		Mai	01.05./08.05./15.05./22.05./29.05.
		Juni	05.06./12.06./19.06./26.06.
		Juli	03.07. * Sommerferien *
		August	14.08./21.08./28.08.
		September	04.09./11.09./18.09./25.09.
		Oktober	02.10./09.10./16.10.
		November	27.11.
		Dezember	04.12./11.12./18.12.
Samstag	08.30 - 09.45 Uhr	Januar	05.01./12.01./19.01./26.01.
		Februar	02.02./16.02./23.02.
		März	02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.
		April	06.04./13.04./20.04./27.04.
		Mai	04.05./11.05./18.05./25.05.
		Juni	01.06./08.06./15.06./22.06./29.06.
		Juli	06.07./13.07. * Sommerferien *
		August	10.08./17.08./24.08./31.08.
		September	07.09./14.09./21.09./28.09.
		Oktober	05.10./12.10./19.10.
		November	16.11./23.11./30.11.
		Dezember	07.12./14.12./21.12.
Yoga-Workshop	Sonntag, 17. November 2019	10.00 - 11.30	Yoga
		11.30 - 11.45	Pause / Tee
		11.45 - 12.30	Fragen, Input , Austausch
		12.30 - 13.45	Yoga
	Thema	Hatha-Yoga 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