

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. 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

gautschi@kehl-33.ch

www.kehl-33.ch

Kursdaten

Januar - Dezember

2021

Mittwoch	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./30.07.
		Juli	07.07. * Sommerferien *
		August	11.08./18.08./25.08.
		September	01.09./08.09./15.09./29.09.
		Oktober	06.10./13.10./20.10.
		November	17.11./24.11.
		Dezember	01.12./08.12./15.12./22.12.
Samstag	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	03.07. * Sommerferien *
		August	07.08./14.08./21.08./28.08.
		September	04.09./11.09./18.09./25.09.
		Oktober	02.10./09.10./16.10./23.10.
		November	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