

# 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

2022

---

<b>Mittwoch</b>	18.15 - 19.45 Uhr	Januar	05.01./12.01./19.01./26.01.
		Februar	02.02./09.02./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	* 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./26.10.
		November	02.11./09.11./16.11./23.11./30.11.
		Dezember	07.12./14.12.
<b>Samstag</b>	08.30 - 09.45 Uhr	Januar	08.01./15.01./22.01./29.01.
		Februar	05.02./12.02./19.02./26.02.
		März	05.03./12.03./19.03./26.03.
		April	02.04./09.04./16.04./23.04./30.04.
		Mai	07.05./14.05./21.05./28.05.
		Juni	11.06./18.06./25.06.
		Juli	02.07. * Sommerferien *
		August	06.08./13.08./20.08./27.08.
		September	03.09./10.09./17.09./24.09.
		Oktober	01.10./08.10./15.10./22.10./29.10.
		November	05.11./12.11./19.11./26.11.
		Dezember	03.12./10.12./17.12.

## 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