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
Anmeldung
Judith und Roland Gautschi
Kehlstrasse 33, 5400 Baden

G 056 221 56 41
M 079 512 71 19

info@atem-yoga.ch
www.atem-yoga.ch

Kursdaten Januar - Dezember 2023

Mittwoch	18.15 - 19.45 Uhr	Januar	04.01./11.01./18.01./25.01.
		Februar	01.02./08.02./15.02./22.02.
		März	01.03./08.03./15.03./22.03./29.03.
		April	05.04./12.04./19.04./26.04.
		Mai	03.05./10.05./17.05./24.05./31.05.
		Juni	07.06./14.06./28.06.
		Juli	05.07. * Sommerferien *
		August	16.08./23.08./30.08.
		September	06.09./13.09.
		Oktober	18.10./25.10.
		November	01.11./08.11./15.11./22.11./29.11.
		Dezember	06.12./13.12./20.11.
Samstag	08.30 - 09.45 Uhr	Januar	07.01./14.01./21.01./28.01.
		Februar	04.02./11.02./18.02./25.02.
		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.
		Juni	03.06./10.06./17.06./24.06.
		Juli	01.07./08.07. * Sommerferien *
		August	12.08./19.08./26.08.
		September	02.09./09.09./16.09.
		Oktober	21.10./28.10.
		November	04.11./11.11./18.11./25.11.
		Dezember	02.12./09.12./16.12./23.12.

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