

# 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. 28.- (10-er Abonnement Fr. 280.-)

**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

2024

---

<b>Mittwoch</b>	18.15 - 19.45 Uhr	Januar	10.01./24.01./31.01.
		Februar	07.02./14.02./21.02./28.02.
		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./23.10./30.10.
		November	09.11./13.11./20.11./27.11.
		Dezember	04.12./11.12./18.12.
<b>Samstag</b>	08.30 - 09.45 Uhr	Januar	06.01./13.01./20.01./27.01.
		Februar	03.02./10.02./17.02./24.02.
		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./25.05.
		Juni	01.06./08.06./15.06./22.06./29.06.
		Juli	06.07. * 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./26.10.
		November	02.11./09.11./16.11./23.11./30.11.
		Dezember	07.12./14.12./21.12.

## 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