

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

Kursdaten

Januar - Dezember

2025

Mittwoch	18.15 - 19.45 Uhr	Januar	08.01./15.01./22.01./29.01.
		Februar	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	04.06./11.06./18.06./25.06.
		Juli	02.07. * Sommerferien *
		August	13.08./22.08./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	13.12./10.12./17.12.
Samstag	08.30 - 09.45 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./21.06./28.06.
		Juli	05.07. * Sommerferien *
		August	09.08./16.08./23.08./30.08.
		September	06.09./13.09./20.09./27.09.
		Oktober	04.10./11.10./18.10./25.10.
		November	01.11./08.11./15.11./22.11./29.11.
		Dezember	06.12./13.12./20.12.

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