


Profil der regelmäßigen Übungseinheit am:

Dienstag 19.15 bis 20.15 Uhr

im Dorfhaus-Neubronn, Kappeläcker 1 in Abtsgmünd-Neubronn

mit Michaela Ebert, Yoga-Lehrerin, Entspannungs-Kursleiterin

Aufbau der Yoga-Stunde:

05 min.	Theorie	Thema der Yoga-Std. (z.B. <i>Imagination</i>)
10 min.	Entspannung,	Körperscan
30 min.	Asanas,	die vorwiegend Körperwahrnehmung Atembewusstsein und Beweglichkeit fördern
		
15 min.	Entspannung,	passend zum Thema

Beschreibung der Yoga-Richtung:

Der in dieser Stunde geübte Hatha-Yoga basiert vorrangig auf dem Übungssystem von Selvarajan Yesudian. Dieses wurde vor allem für den westlichen Menschen entwickelt, ohne dabei den tieferen seelischen Gehalt des Yoga außer Acht zu lassen.

Ziel des Übens ist:

Das innere und äußere Gleichgewicht mit Hilfe von Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung aufrecht zu erhalten und zu fördern. Energieblockaden zu lösen, die Selbstheilungskräfte zu stärken und beweglicher zu werden.

Die Fähigkeit sich zu Entspannen und bei sich selber anzukommen, führen dann langfristig zu der Erfahrung einer Einheit von Körper, Geist und Seele.

Benötigt wird:

Ein Kissen, eine Decke und eine Yoga / ISO – Matte.
