

## **Profil der regelmäßigen Übungseinheit am:**

**Montag 14.00 bis 15.00 Uhr Yoga und Qigong auf dem Stuhl**  
**17.00 bis 18.00 Uhr Yoga und Qigong**  
**18.30 bis 19.30 Uhr Yoga und Qigong**

**im Feuerwehrhaus in Hohenstadt**

mit Karin Plath, Yoga-Lehrerin, Qigong-Kursleiterin

### **Aufbau der Übungsstunde:**

Wir beginnen mit einer Entspannung, üben Yoga im achtsamen Umgang mit unserem Körper und zur bewussten Körperwahrnehmung. Danach üben wir Qigong in fließenden Bewegungsabläufen zur Förderung des freien Flusses der Lebensenergie (Qi). Am Ende der Stunde ist wieder Entspannen angesagt.

### **Beschreibung der Yoga-Richtung und des Qigong:**

Wir üben sanftes Hatha-Yoga, zum Teil in statischer und auch in fließender, aneinandergereihter Form. Im Qigong erarbeiten wir im Laufe der Zeit verschiedene Übungsreihen, um sie dann im Fluss zu üben und zu erfahren.

### **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 beweglich zu bleiben oder beweglicher zu werden.

Die Fähigkeit, sich zu entspannen und bei sich selbst anzukommen, zu fördern, um langfristig zur Erfahrung der Einheit von Körper, Geist und Seele zu gelangen.

### **Wir benötigen zum Üben:**

Eine Yoga/Iso-Matte, eine Decke zum Entspannen und ein kleines festes Kissen.  
Für die Übungsstunde auf dem Stuhl ein Kissen, um bequemer sitzen zu können.  
Bitte trägt bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.