

INFORMATIONSBLATT FOLGE 019

YOGA BASIC

mit Mag. Susanne Haberl-Lehrner, Yogalehrerin RYT 200

„Yoga bedeutet, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.“

In diesem Workshop lernen wir die Grundlagen von Yoga kennen: Wir spannen den Bogen von der Yoga-Philosophie bis zum Yoga von heute, lernen Do's&Dont's für die eigene Yogapraxis kennen, üben Sonnengruß, alle Asanas-Gruppen (Körperhaltungen), Meditation sowie einfache Atemtechniken und schließen mit einer klassischen Hatha-Yoga-Einheit, in der wir das Gelernte in die Praxis umsetzen.

Der Workshop richtet sich an alle Yoga-Interessierten, die mehr über Grundlagen und Hintergründe des Yoga kennenlernen wollen und eignet sich für AnfängerInnen als Basiskurs sowie für Fortgeschrittene als Möglichkeit, die eigene Praxis zu vertiefen.

Inhalte

- Was ist Yoga? Von der Suche nach dem Selbst
- Yoga-Philosophie: Ein uraltes Philosophie-System erobert die Welt
- Der Sonnengruß: Mythen, Götter – und Schweiß
- Asanas-Gruppen: Standstellungen, Vor- & Rückwärtsbeugen, Drehungen, Umkehrhaltungen
- Atemübungen
- Meditation
- Do's&Dont's für die eigene Yogapraxis

Ziele

- Kennenlernen des Yoga in Theorie und Praxis
- Eintauchen in die Yoga-Philosophie
- Sonnengruß als Basis für viele Yogastile
- Üben aller Asanas-Gruppen (Körperhaltungen)
- Hineinschnuppern in Atemtechniken und Meditation
- „Rüstzeug“ für jegliche offenen Yogaklassen anhand einfacher Do's&Dont's
- Eigene Yogapraxis vertiefen

Zusatz

Evtl. eigene Yogamatte und Hilfsmittel wie Block, Decke für die Endentspannung oder Gurt



© Felicitas Matern/Gesund&Leben in NÖ