

Der Körper ist der Tempel deiner Seele, halte ihn sauber, halte ihn rein, aber halte ihn nicht für das Wichtigste. Hatha-Yoga sieht den Menschen als Ganzes. Hatha Yoga richtet sich nicht nur an den physischen Körper, sondern bezieht auch die energetische und die geistig/emotionale Ebene in uns Menschen mit ein. Wichtige Säulen im Hatha Yoga sind: **Asanas** (Körperübungen), **Pranayama** (Atemübungen), **Shavasana** (Tiefenentspannung), **positives Denken und Meditation**. Hatha Yoga erteilt außerdem Ratschläge zur gesunden Lebensführung, zum Beispiel durch Kriyas (Reinigungsübungen) und gesunde Ernährung.

## HATHA-YOGA BEGINNERKURS

**13.01. – 17.03.2021 mit 10 Einheiten à 90 Minuten**  
**jeweils mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr**

**Asanas:** Asanas sind Übungen, bei denen eine bestimmte Körperstellung eine Zeit lang ruhig gehalten wird. Dadurch werden die inneren Selbstheilungskräfte aktiviert, der Körper gestärkt und der Geist ruhig und zentriert. Asanas entwickeln auf sanfte Art Muskelkraft, Flexibilität und Körperbewusstsein. Durch ruhiges Halten der Stellungen werden blockierte Lebensenergien wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte aktiviert und die Organe besser durchblutet.

**Pranayama:** (Atemübungen) Der Mensch atmet durchschnittlich täglich ca. 25.000 Mal. Durch Stress, Verspannung oder falsche Körperhaltung atmen viele Menschen zu flach und versorgen so ihren Körper mit weniger Sauerstoff. Die Folge ist eine zu schnelle Ermüdung des Körpers. Die Atmung ist gleichsam ein Spiegel unserer körperlichen und geistigen Verfassung. Durch bewusste Atemtechniken, Training und Steuerung des Atems lassen sich die eigene Gemütsverfassung und der Geisteszustand wirkungsvoll in positive Schwingung bringen. Atemtechniken und spezielle yogische Reinigungstechniken beugen Krankheiten vor und wirken heilsam auf Körper, Geist und Seele.

**Shavasana:** (Tiefenentspannung) Die Tiefenentspannung entspannt systematisch alle Teile des Körpers und schließlich auch den Geist. Dabei werden Stresshormone abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Der Kreislauf kommt zur Ruhe. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenproblemen, Verdauungskrankheiten und anderen Krankheiten wird vorgebeugt. Geistige Klarheit und innere Ausgeglichenheit stellen sich ein.

**Positives Denken und Meditation:** Unsere Gedanken sind die Quelle aller manifesten Erscheinungen und Erfahrungen. Darum gehört zum Hatha-Yoga auch die bewusste Steuerung des Denkens. Im Hatha Yoga lernt man durch Entspannung, Konzentration und positive Affirmationen, seinen Geist positiv zu stimulieren. Denn positive Gedanken erzeugen positive Schwingungen und schließlich glückliche, gesunde und freudige Lebenserfahrungen.

Meditation hilft uns, den Geist zur Ruhe zu bringen und zu lernen, ihn gezielt in eine bestimmte Richtung zu lenken, um damit Ereignisse in unserem Leben positiv zu nutzen.

**Preis: 177,-- €**

**Anmeldung gerne im Studio oder per E-Mail      Anmeldeschluss: 06.01.2021**

**Khadija El Fassi-Prause Mobil: 0176-439 359 15 E-Mail: [khadija@yogawirkt.de](mailto:khadija@yogawirkt.de)**

**Michael Lehmann Mobil: 0177 – 888 333 9 E-Mail: [michael.lehmann@yogawirkt.de](mailto:michael.lehmann@yogawirkt.de)**