



## YOGA

Yoga bedeutet Verbindung mit dem Ganzen, Heil Sein auf der höchsten Ebene. Damit bereitet es die Grundlage für ein gesundes und harmonisches Leben auf allen Ebenen des menschlichen Daseins. Die indische Philosophie unterscheidet: das disziplinierte Üben der Stellungen, das Studium des Selbst und der Yogaphilosophie und den Weg der Hingabe. Wir befassen uns in dieser Stunde vor allem mit dem disziplinierten Üben der Stellungen auch YOGA ASANAS genannt.

YOGA ASANAS geben dem Körper Kraft und erzeugen Wohlbefinden.

Bemühen wir uns um die Wurzel des Baumes, werden Knospen sprießen und ihren Duft verströmen. Bemühen wir uns um den Körper, duften Geist und Seele. (Zitat von B.K.S. IYENGAR)

YOGA AUSÜBEN ist die Integration von Körper, Atem und Geist.

Unsere Stunde wird sich üblicherweise gliedern in:

Ankommen

Aufwärmen

Sonnengrüße

Sivananda Abfolge

Endentspannung

Matten stehen zur Verfügung. Falls vorhanden, gerne eigene Yogamatte, Yogakissen, Yogablöcke, Yogagurte, Decke bzw. Augenkissen (für die Endentspannung) mitbringen.

## BARBARA HUTTER

Advanced Sivananda Teacher

Air Yogateacherin und Ausbildungen in Iyengar-, Ashtanga-, Jivamukti-, Hata-, und Lknathyoga

Personalentwicklerin

Gesundheitsmanagement

