

Neue Yoga-Kurse ab Januar 2015 und fortlaufender Unterricht

Preise sind z.T. abhängig von der Teilnehmerzahl

Bei Verhinderung während der Kurse können Termine in anderen Kursen in Anspruch genommen werden

Montag: 18.00 in Lörrach, Basler Str.78a (Kurs 10 x 90 Min)

Mittwoch: 9.30 in Lörrach-Haagen, Eisenbahnstr.2
(Einstieg jederzeit möglich, 90 Min.)

Donnerstag: 18.00 in Degerfelden, Birlin-Mühle (Einstieg jederzeit möglich, 90 Min.)

Neue Yoga-Kurse ab Februar 2015

in Rheinfelden VHS (15 x 90 Min.)

Dienstag: 10.15

Mittwoch 18.15 und 20.00

Einzelstunden auf Anfrage

Wochend-Halbtages-Seminare zu unterschiedlichen Themen:

1) Der Sonnengruss – ein dynamischer Übungszyklus aus dem Yoga

Für Neulinge und mäßig Geübte

Gemäß der indischen Tradition wendet sich die Übung, die aus 12 Teilbewegungen besteht, an die lebensspendende Kraft der Sonne, die für Gesundheit, Vitalität und Gedankenkraft steht. Die Übung bewirkt Lockerung der Muskeln, Steigerung der Blutzirkulation, erweckt Wärme und Vitalkraft des Stoffwechsels und legt eine Spannkraft in die Wirbelsäule, die man für ein gesundes und ausgeglichenes Leben braucht. Der Zyklus führt zu Offenheit, Wachheit und Krafftülle. Es wird die Koordination der Atmung mit der Bewegung erlernt.

Das Üben benötigt wenig Zeit. Wir werden den Zyklus genau erarbeiten, sodass Anfänger einen ersten und Geübte einen neuen Zugang zu diesem harmonischen Bewegungsablauf finden können.

Samstag, **7.3.** 10.00 - 14.30 Uhr in Weil

Samstag, **14.3.** 10.00 - 14.30 Uhr in Rheinfelden

2.) Konzentration - Meditation Aufbau und Loslösung

Wir wenden uns in konzentrierter regbarer Aufmerksamkeit Meditationsobjekten, wie Pflanzen, Yoga-Stellungen, Texten zu. Wir üben uns im Benutzen unserer schöpferischen Denkkapazitäten, mit denen wir nicht auf intellektuellem Wissen aufbauen, sondern die Objekte neu entdecken und entfalten dadurch erweiterte Wahrnehmungs- und Empfindungsqualitäten. Dies kann zu innerer Belebung und zu Lebenskräfteaufbau und gleichzeitig zu leichterem Loslösung von eingefahrenen (vielleicht hemmenden oder belastenden) Denk- und Empfindungsmustern führen. Anregungen zur Umsetzung von gegenständlicher Meditation im Alltag ergänzen die Kurspraxis.

Samstag, 9.5. 10.00 - 14.30 Uhr in Rheinfelden

3.) Regeneration der Wirbelsäule im Yoga

Inhalte des Seminars:

Mobilisierung der Brustwirbelsäule zur Entlastung der Lenden- und Halswirbelsäule.

Wie können wir Steifheiten lösen und labile Bereiche stärken?

Was können wir mit verschiedenen Yoga-Aktivitäten bewirken?

In der Übungspraxis wollen wir eine Empfindung für die Wirbelsäulen-Abschnitte entwickeln und Bewegungsmöglichkeiten erarbeiten,

Wir setzen uns mit der Wirkung auf den ganzen Organismus, auf das Immunsystems und auf die Persönlichkeitskraft auseinander.

Samstag, 18.5. 10.00 - 14.30 Uhr in Rheinfelden

Samstag, 13.6. 10.00 - 14.30 Uhr in Weil

Kinder -Yoga -Workshops

in Efringen Kirchen 1 mal im Monat Samstagvormittag oder Freitagnachmittag
(kostenlos) www.hk-efringen-kirchen.de

Regeneration und Stressbewältigung durch Bewusstseinsbildung

Wie können wir uns aus Verwicklungen lösen, das Nervensystem ordnen und stärkende, regenerierende Kräfte erbauen? Wie verhindern wir, dass uns hohe Anforderungen und Konflikte auszehren und erschöpfen?

Einzelberatung
praktische Anregungen
individuelle Konzepte