

Inhalte & Ziele des Yogakurses

mit Sven Schneider (Yogalehrer, BYV)

Homepage: www.yoga-in-buxtehude.de

Mail: mail@yoga-in-buxtehude.de

Mobil: 0177/4208730



Die 5 Säulen des (Hatha) Yoga

1. Körperübungen (Asanas)
2. Atemübungen (Pranayama)
3. Entspannung (Shavasana, Konzentration)
4. gesunde Ernährung (sattwig, vegetarisch/vegan)
5. positive Lebenseinstellung (Meditation, Bewusstheit)

während des Yogakurses kümmern wir uns um die Säulen 1 bis 3
(indirekt auch um die Säule 5)

kreuze die Inhalte an, die Du
während des Yogakurses gelernt hast

I. Inhalte des Yogakurses

1. Atemtechniken (Pranayama)

- a. Bauchatmung
- b. vollständige Yoga- Atmung
- c. meditativer Atem (Kevala Kumbhaka)
- d. Wechselatmung (Anuloma Viloma, Nadi Shodana)
- e. Schnell- bzw. Feueratmung (Kapalabhati)

2. Körperübungen (Asana)

- a. Krokodilsübungen
- b. Augenübungen
- c. Schulter- & Nackenübungen
- d. Sonnengruß (Surya Namaskar)
- e. Kopfstand (Shirshasana)
- f. Schulterstand (Sarvangasana)
- g. Halasana (Pflug)
- h. Fisch (Matsyasana)
- i. Vorwärtsbeuge sitzend (Paschimothanasana)
- j. Schiefe Ebene (Purvottanasana)
- k. Bauchübungen (Navasana)
- l. Kobra (Bhujangasana)
- m. Heuschrecke (Shalabhasana)
- n. Bogen (Dhanurasana)
- o. Stellung des Kindes (Garbhasana)
- p. Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)
- q. Krähe (Kakasana)
- r. Vorwärtsbeuge stehend (Padahastanasana)
- s. Baum (Vrikshasana)
- t. Dreieck (Trikonasana)



<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

3. Entspannungstechniken

- a. Anfangs- & Endentspannung
 - 1. Progressive Muskelentspannung
 - 2. Autosuggestionen
 - 3. Visualisierungen
 - 4. Affirmationen
- b. Zwischenentspannung zw. den Asanas

II. Ziele des Yogakurses

1. Techniken erlernen

- a. Atemübungen
- b. Sonnengruß
- c. Yoga- Grundstellungen (Asanas e bis t)
- d. Tiefenentspannung
- e. Grundmeditationstechniken

2. Fähigkeiten entwickeln

- a. Körpergefühl
- b. Gefühl der Entspannung
- c. Gefühl der Energieerhöhung
- d. Gefühl des inneren Friedens, Harmonie
- e. Sich selbst spüren & akzeptieren
- f. Phys. Gesundheit & Wohlbefinden

3. Praktisch

- a. Entwicklung der Gewohnheit, regelmäßig den Kurs zu besuchen
- b. Regelmäßiges Üben zu Hause
- c. Integration von Yogatechniken in den Alltag

Bemerkungen:

Bitte, zögern Sie nicht vor, während und nach dem Yogakurs mir Feedback zu geben. Teilen Sie mir jederzeit Ihre Kritik, Ihre Wünsche und Ihre Verbesserungsvorschläge mit. Denn bei allen Inhalten und Zielen des Kurses ist das Wichtigste, dass Sie Yoga nach Ihren Bedürfnissen, Wünschen und Ihrem Wohlbefinden machen können.

Herzlich,

Ihr Sven Schneider