

# Sommerferien-Yogakurs 2021:

## Im Wandel sein – Vertrauen entwickeln

Der Wandel ist fester Bestandteil unseres Lebens: Mal zeichnen sich Veränderungen langsam ab, mal ändert sich manches, auch lieb Gewonnenes, mit Macht von jetzt auf gleich. Und wir wissen: Nichts ist so beständig, wie der Wandel – *parinâma* (sanskrit).

Um sich besser auf Änderungen einstellen zu können und damit das Vertrauen in die eigene Kraft zur Bewältigung neuer Aufgaben zu stärken kann Yoga helfen. Das Yoga-Üben mit dem Körper, Atem und Geist kann uns im Alltag auf körperlicher und geistig-emotionaler Ebene unterstützen.

Als Kontinuum während der hessischen Sommerferien bieten wir unseren Sommerferien-Yogakurs donnerstags, 18.00 Uhr – 19.20 Uhr, zwischen 22.07. und 26.08.2021 an sechs Terminen an.

Einmal wöchentlich besteht wieder für 80 Minuten die Gelegenheit, sich einzulassen auf das Yogaprogramm, nach Innen auszurichten, still zu werden. Sich auf sich selbst zu fokussieren, sich der eigenen Ressourcen zu besinnen, Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln; sich kleinen Veränderungen zu stellen, diese anzunehmen und als Erfahrungen in die eigenen Verhaltensmuster zu integrieren, um im Alltag größere Anforderungen gestärkt bewältigen zu können – um diese vielleicht neu zu bewerten und dadurch leichter im Tun zu werden.

Vertrauen ins eigene Denken, Fühlen und Handeln zu entwickeln bedeutet immer auch emotionale Stärkung. Daraus kann geistige und körperliche Stabilität resultieren. Diese Sammlung findet mit Hilfe von Körperübungen (**âsana**) und Atemübungen (**prânâyâma**) statt – in Verbindung mit geistiger Ausrichtung – **samyama**. Diese Fokussierung des Bewusstseins ist Yoga.

### **Der Yoga ist für den Menschen da – individuelle Anpassung**

In der Praxis für Yoga und Meditation findet der Yogakurs in den Sommerferien sechsmal donnerstags statt. Im Sommer-Yogakurs wird Yoga in kleinen Schritten geübt, angepasst an die Teilnehmenden. Es erfolgt die Integration von dynamischen und statischen Übungen von Körper, Atem und Geist. Die Wirbelsäule steht dabei im Mittelpunkt.

### **Donnerstags-Kurs**

Der diesjährige Yoga-Sommerferienkurs findet donnerstags bei uns in der Kasseler Praxis für Yoga und Meditation unter Beachtung der Hygieneauflagen statt.

In der Zeit vom 22. Juli bis 26. August üben wir donnerstags sechsmal, jeweils zwischen 18.00 – 19.20 Uhr, in der Karthäuserstraße. 5a. Der Sommerferien-Yogakurs kostet 80 €.

Vorherige Anmeldung unter Tel. (05 61) 77 31 48, Bezahlung per Überweisung  
Internet: [www.yoga-kassel.de](http://www.yoga-kassel.de)

Kursleitung: Katharina Brämer, Caroline Kroll-Zeise