

Sommerferien-Yogakurs

donnerstags, 10. Juli - 14. August 2025

Der achtegliedrige Yogapfad: Beziehungen wahrnehmen – zu meiner Umgebung (Yama) und zur mir selbst (Niyama)

Yoga-üben findet auf verschiedenen körperlichen und geistig-emotionalen Ebenen statt. Der ganzheitliche Yogaweg besteht aus acht gleichwertigen Übungsthemen, die eine Einheit bilden. Dazu gehören körperliche Übungen (Asanas) sowie Übungen mit dem Atem (Prânâyâma) und dem Geist (das Zurück-ziehen der Sinne und die Meditation in drei Qualitäten). Yoga üben kann uns helfen, uns besser kennenlernen.

Außerdem werden in der Yoga-Philosophie einerseits die Beziehungen von uns zu unserer Umgebung und den anderen Menschen (Yama) thematisiert, andererseits kann auch unsere Haltung zu uns selbst (Niyama) im Mittelpunkt des Übens und der Betrachtung stehen.

Die individuellen Neigungen eines Menschen und seine Fähigkeiten entscheiden, welche Schritte zu welcher Zeit wie und wobei angewendet werden und zur Weiterentwicklung das Beste beitragen können.

In diesem Yoga-Sommerferienkurs 2025 lenken wir die Aufmerksamkeit auf das (immer feiner werdende) Wahrnehmen beim Üben und reflektieren über diese Erfahrungen. Diese Fokussierung kann zu einer gelasseneren Haltung im Alltag führen und verändert auch unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Yoga kann hier unterstützen.

Yoga bedeutet – oder kann bedeuten – den Geist zu verändern. Das hat auch zur Folge, das Herz zu verändern.

Auch während der hessischen Sommerferien gibt es bei uns diesen Raum zur Fokussierung, zum Ausrichten, zum bewussten Üben und Atmen im Moment: Einmal wöchentlich besteht für 80 Minuten donnerstags die Gelegenheit sich geistig auszurichten – sa yâma.

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 in der Kasseler Praxis für Yoga und Meditation unter der Leitung von Katharina Brämer und Petra Hansmeier statt. In der Zeit vom 10. Juli bis 14. August wird 6x geübt – jeweils zwischen 18.00 – 19.20 Uhr, in der Karthäuserstraße, 5a.

Der Sommerferien-Yogakurs kostet 90 €.

Anmeldung und vorherige Bezahlung per Überweisung unter:

Telefon: (05 61) 77 31 48, per E-Mail: yogapraxis@web.de

Bankverbindung: Kasseler Sparkasse, IBAN: DE46 520503530011816720, „Sommerkurs2025“.