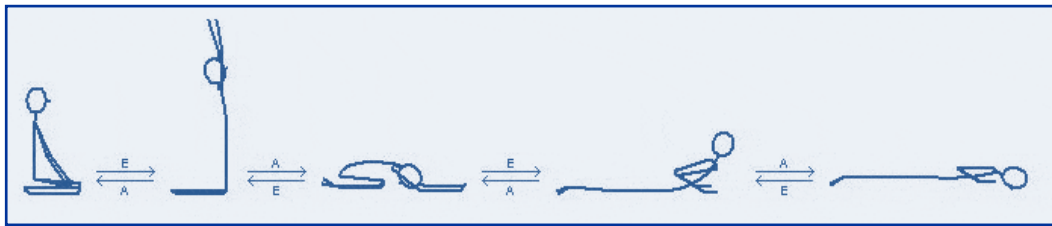


SOMMERFERIEN-KURS YOGA

02. Juli bis 06. August 2026

Donnerstags: 18.00 – 19.20 Uhr



Yoga: Stabilität und Leichtigkeit – von der Matte in den Alltag

Yoga-üben findet auf verschiedenen körperlichen und geistig-emotionalen Ebenen statt, die eine Einheit bilden. Dazu gehören körperliche Übungen (*Āsanas*) sowie Übungen mit dem Atem (*Prānāyāma*) und dem Geist. Yoga üben kann uns helfen, uns besser kennenlernen. Dabei ist der Yoga für den Menschen da. 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.

Āsanas sind Körperhaltungen, die stabil und zugleich leicht sind. Dies bezieht sich nicht nur auf eine bestimmte Körperübung, sondern im Allgemeinen auf unsere Haltung des Körpers im Leben. Wenn wir richtig üben, darf Wachheit nicht zu Verspannung führen, Entspannung nicht zu Trägheit oder Schwere.

Eine Ausgewogenheit zwischen Stabilität und Leichtigkeit können wir erreichen, indem wir die Reaktionen unseres Körpers und des Atems in den verschiedenen Körperhaltungen beobachten. Dadurch können wir Schritt für Schritt einen achtsameren Umgang mit unserem Körper, unserem Atem und unserem Geist erreichen. Diese Fokussierung kann zu einer gelasseneren Haltung im Alltag führen. Yoga kann hierbei unterstützen.

Kursinhalt: Hatha-Yoga, angepasst an die Teilnehmenden

Leitung: Katharina Brämer, Petra Hansmeier

Kosten: 90,00 € – bitte vorher überweisen auf folgendes

Konto: Praxis für Yoga und Meditation, Kasseler Sparkasse,
IBAN: DE46.5205.0353.0011.8167.20

Verbindliche Anmeldung und Infos im Büro unter:

Tel.: 77 31 48, E-Mail: yogapraxis@web.de