

## **Kurseinheit 1**

Grundsätze des Yoga und einzelnen Körpersysteme

- Erwartungen und Möglichkeiten

## **Kurseinheit 2**

Knochen-Skelettsystem

- Atem, Sonnengruß und Einzelhaltungen

## **Kurseinheit 3**

Faszien

- Sonnengruß, Schultergruß, „federnde“ und dehnende Haltungen

## **Kurseinheit 4**

Anregen des Kreislaufs

- dynamischer Gruß und Balance und Umkehrhaltungen

## **Kurseinheit 5**

Das Lymphsystem

- dynamischer Sonnengruß und Selbstmassage

## **Kurseinheit 6**

Nervensystem

- Sonnen-und Erdengruß, Kräftigende Haltungen

## **Kurseinheit 7**

Einführung in die Psychoneuroimmunologie

- Sonnengruß Flow, Fokus auf Atmen und Yogatherapie Haltung

## **Kurseinheit 8**

Einführung in die Psychoneuroimmunologie

- Atemübungen, Haltungen mit „psychologischem Blick“

## **Kurseinheit 9**

Immunabwehr durch Erhaltung der Balance

- dynamisch bewegte Abläufe, kräftigende Haltungen, Atemübungen

## **Kurseinheit 10**

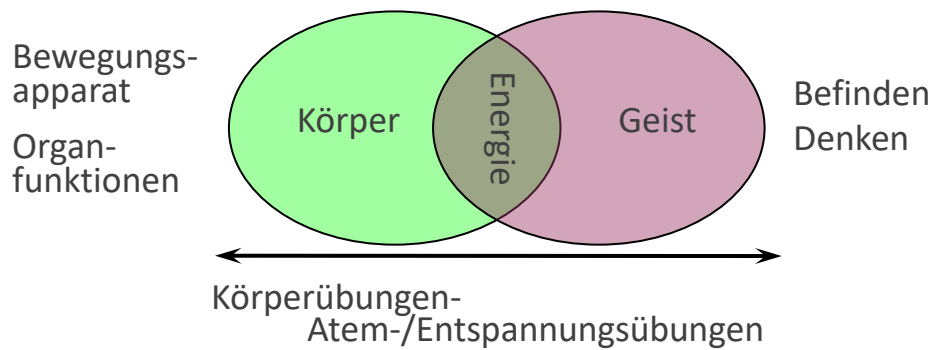
Individuelle Immunabwehr

- Ausschauen zwischen erdenden, dynamischen oder ausgleichenden Haltungen

## Hatha Yoga

Ha  
Anspannung  
Aktivierung  
sympathisches  
Nervensystem

Tha  
Entspannung  
Regenerierung  
parasympathisches  
Nervensystem



Daraus lassen sich folgende positive Aspekte erzielen:

- \* Gesundheit fördern - Problemen vorbeugen
- \* Energie aktivieren - Potenzial nutzen
- \* StressBeschwerden lindern - Probleme beseitigen

Über die Körperhaltungen (Asanas) und Atmenübungen (Pranayama) finden wir leichter die Balance und den Einklang zwischen Körper und Geist. Durch Meditation (Dhyana) erlangen wir Erkenntnis und Vereinigung (Samadhi). Den Geist zur Ruhe zu bringen (Pratyahara, Dharana) und den Körper gesund und gestärkt zu halten ist ein Hauptbestandteil der Yogaphilosophie.



Yoga ist eine ca. 3000 Jahre alte aus Indien stammende Lehre. Das Sanskrit (älteste Sprache der Menschheit)-Wort „Yoga“ bedeutet „Vereinigen“.

Das Zusammenbringen von Körper und Geist verhilft uns zu mehr Vitalität und gleichzeitig zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

In unserem Yogastil liegt der Hauptaugenmerk auf **Hatha Yoga**, also Körperübungen, Atemübungen und Beruhigung der Sinne im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.



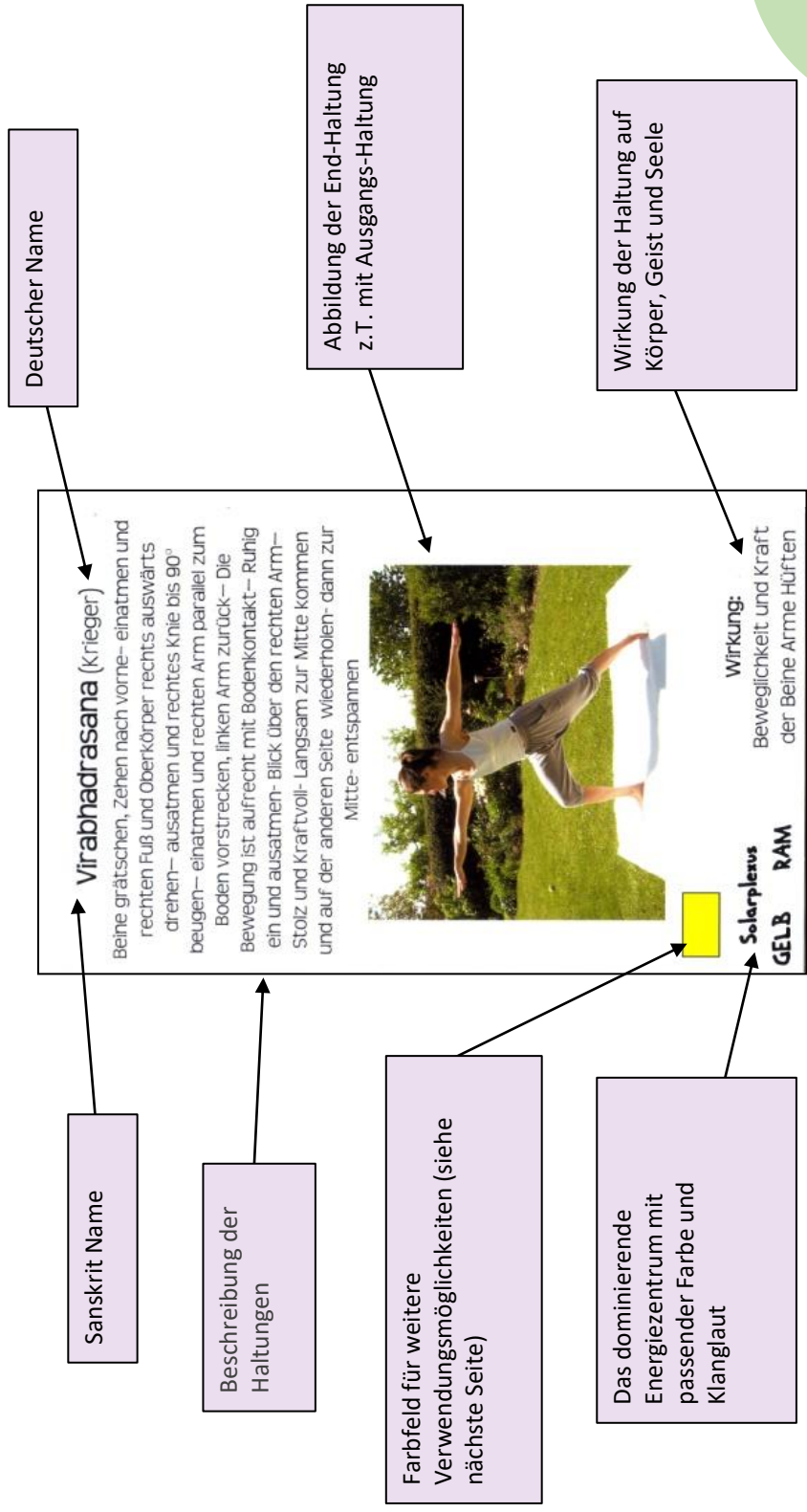
## Während der Yogapraxis:

- **Anfangsentspannung:**  
Entspannt sitzen oder liegen. Alle Gedanken ziehen lassen, bewusst Atmen z.B. in Gedanken „Ein 2-3-4“ - „Aus 2-3-4“;
- **Dann Übungen aussuchen:**  
Wir halten die Stellungen je nach Befinden 4-6 Atemzüge lang.  
**BEI AKUTEN RÜCKEN-/GELENKS-/ENTZÜNDUNGSSCHMERZEN sowie sonstigen KÖRPERLICHEN BEEINTRÄCHTIGUNGEN bitte UNBEDINGT vorher EINEN ARZT KONSULTIEREN und/oder den YOGALEHRER UNTERRICHTEN !!**  
**KEINE UMKEHRÜBUNGEN BEI BLUTHOCHDRUCK oder NETZHAUTABLÖSUNG!**  
**Besondere VORSICHT bei SCHWANGERSCHAFT!**
- **Endentspannung:**  
Entspannt auf dem Rücken und möglichst flach auf dem Boden liegen.  
Alle Gedanken ziehen lassen, Muskeln entspannen, bewusst und aufmerksam bleiben und trotzdem völlig zur Ruhe kommen.



## Wie benutze ich die Karten?

Sollte man die Haltungen nicht bereits aus meinen Stunden kennen, liest man sich die Karten genau durch.






# Weitere Verwendungsmöglichkeiten!

- Die Karten anhand des Farbfeldes aus dem Sortiment wählen z.B.: als genau gleiches Farbfeld:  (also orange-grün) bzw.:  (gelb)
- Es kann auch nur eine der beiden Farben gewählt werden:  hier bei einem rot-grauen Feld also rot oder grau
- Mit Hilfe der Energiezentren und der Wirkungsweise kann man sich ganz gezielt Übungen aussuchen um die Chakren anzusprechen oder körperliche Schwerpunkte zu setzen.

**Virabhadrasana (Krieger)**  
Beine grätschen, Zehen nach vorne- einatmen und rechten Fuß und Oberkörper rechts auswärts drehen- ausatmen und rechtes Knie bis 90° beugen- einatmen und rechten Arm parallel zum Boden vorstrecken, linken Arm zurück- Die Bewegung ist aufrecht mit Bodenkontakt- Ruhig ein und ausatmen- Blick über den rechten Arm- Stolz und Kraftvoll- Langsam zur Mitte kommen und auf der anderen Seite wiederholen- dann zur Mitte- entspannen



**Solarplexus**  
**GELB**    **RAM**

**Wirkung:**  
Beweglichkeit und Kraft der Beine Arme Hüften

**Tip:** jeden Tag drei bis fünf Karten blind ziehen und diese Abends und morgens machen.



### Anuloma Viloma (Wechselatmung)

Aufrecht im gekreuzten Sitz, evtl. ein Kissen o. Decke unterlegen- mit der rechten Hand wird das **Vishnu Mudra** angewandt- Daumen aufs rechte Nasenloch- LINKS EINATMEN 1\*2- BEIDE NASENLÖCHER schließen, Atem einschließen indem der Kopf auf die Brust gesenkt und das Becken gekippt wird –ATEM HALTEN 1\*2\*3\*4- RECHTS AUSATMEN 1\*2\*3\*4, dabei wieder aufrichten - LINKS schließen und RECHTS EINATMEN 1\*2- BEIDE Nasenlöcher schließen und ATEM HALTEN 1\*2\*3\*4- LINKS AUSATMEN 1\*2\*3\*4, Spannungen im Körper lösen- 10 Runden



Bei fortgeschrittener Praxis sollte die Atmung auf 2:8:4 erweitert werden und kann bis auf 4:16:8 und 20 Runden erhöht werden



Stirn Chakra  
Lila OM

**Wirkung:**

stellt den gleichmäßigen Atemfluß her und harmonisiert den Energiefluß im Körper

### Uttanasana (Rumpfbeuge im Stehen)

Aufrecht stehen, mit geschlossenen Füßen- einatmen und Arme über den kopf heben mit langem Rücken- ausatmen und mit nach vorne gezogenen Armen und langem Rücken nach unten kommen – Hände um die Beine legen (falls die Hände den Boden erreichen, kann man sie mit den Fingern nach hinten auf den Boden ablegen) - mit jedem Einatmen Platz in den Rippen machen für Energie und Sauerstoff- mit jedem Ausatmen-Kopf zu den Beinen ziehen und in die Stellung einsinken - zum Lösen die Hände vorne aufstützen und auf den Knien tief entspannen.



**Wirkung:**

stärkt und festigt Bauch und Beine, massiert fast alle Unterleibsorgane und fördert Ihre Funktion, verjüngende Wirkung, weil sie die Wirbelsäule elastisch hält

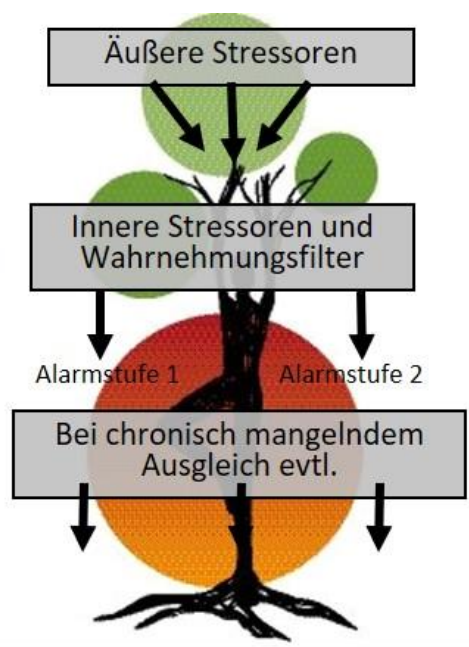


Bauch Chakra  
ORANGE VAM



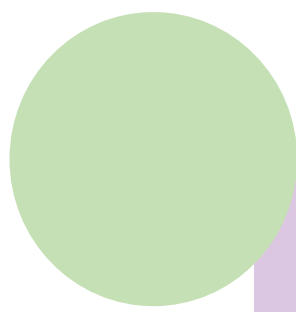
## Wirkung von Belastungen:

- Erhöhte**
- Blutzucker und Blutfettwerte
  - Puls, Blutdruck und Zirkulation
  - Muskelanspannung
- Verschlechterung**
- Verdauungs- und Genitalorgane



- Erhöhte**
- Kortisolausschüttung
  - Mentale Anspannung: Tunnelblick, Denkblockaden...
  - Endorphine
- Verschlechterung**
- Immunsystems

Bluthochdruck und Herzinfarkt	Verdauungsstörungen Reduktion Libido	Diabetes Infektanfälligkeit	Arteriosklerose Schlaflosigkeit
-------------------------------	---	--------------------------------	------------------------------------



## Fragebogen und Datenblatt

### Hatha Yoga Aymun

Name:

Alter:

Yogaerfahrung: seit

Kurse/ Wochenstunden:

Vorbelastungen:

Kurseinheit / Datum	Stresslevel (0-10)		Wohlbefinden körperlich		Wohlbefinden psychisch		Insg. 
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	
KE 1							
KE 2							
KE 3							
KE 4							
KE 5							
KE 6							