Yoga zum Kennenlernen

Reihe 1: "Aktivierung der Chakren"

In dieser Yoga-Reihe kannst du vom Alltag abschalten, in deine Kraft kommen und die Energiezentren im Körper harmonisieren und aktivieren. Da wir sehr sanft in die Yoga-Übungen hinein gehen und verschiedene, auch leicht auszuführende Varianten anbieten, ist diese Reihe sowohl für Anfänger geeignet als auch für diejenigen, die bereits Yoga praktizieren und sich einem besonderen Thema widmen wollen.

Wir werden in den Yogaeinheiten die verschiedenen Lebensthemen einbeziehen, die mit den sieben Chakren verbunden sind, u.a. Erdung, inneres Feuer, Verbindung und Vision. Die Yoga-Übungen sorgen zudem dafür, dass die im Körper oftmals gestaute Energie wieder freigesetzt und verteilt werden kann. Innere Stärkung, Reinigung, Verbesserung der Haltung und Kräftigung der Muskulatur sind weitere Effekte. Durch die Kombination von Atem, Bewegung, Entspannung und Meditation werden Körper, Seele und Geist wieder in Einklang gebracht.

Die Übungen, die wir hier praktizieren, sind dem "Hatha Yoga" zuzuordnen. Hatha Yoga gehört zu den populärsten Yogastilen weltweit. Es ist ab dem 6. Jahrhundert n. Chr. aus der Philosophie des Tantra heraus entstanden und hatte seine Blütezeit vom 10. bis zum 15. Jahrhundert. Es war seinerzeit das erste Yoga, das sich mit dem Körper beschäftigte. Alle früheren Yoga-Wege zielten ausschließlich auf den Geist.

Im Tantra wurde der Körper mit all seinen Bedürfnissen nicht mehr als Hindernis angesehen, sondern vielmehr als "Der Ort der Wahrheit". Die Hatha-Yogis erkannten, dass unser Körper unverzichtbar ist, um Erfahrungen zu machen, und dass er jede unserer Erfahrungen, jedes unserer Gefühle und jeden unserer Gedanken exakt widerspiegelt und ausdrückt. So kam die Vorstellung auf, dass unser Körper unser Tempel ist, der mittels der Übungspraxis gereinigt, gepflegt, genährt und gestärkt werden soll.

Hatha bedeutet "Sonne (ha) und Mond (tha)", die symbolisch für die Polaritäten von männlich und weiblich, links und rechts, oben und unten, Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Geben und Empfangen stehen. Im Hatha-Yoga sollen diese Polaritäten harmonisiert werden. damit der Geist still und klar werden kann.

Dieser vierteilige Kurs richtet sich an Anfänger und Einsteiger mit Grundkenntnissen, die den Wunsch haben, Yoga kennen zu lernen, unabhängig von ihrer körperlichen Fitness.

Kursleitung: Angela Mecking
Termine: (4 Abende Donnerstags) 12.4. + 19.04. + 26.04. + 03.05.
Beginn: 19.00 Uhr, Ende 21.30 Uhr
Seminargebühr: 19,- EUR Einzelabend, 15 EUR/Abend bei Anmeldung für den Komplettkurs (insgesamt 60 EUR)
Teilnehmerzahl: mindestens 8, maximal 18 Personen
Veranstaltungsort: ASANA, Ritterstr. 183, 47805 Krefeld
ZUM ANMELDEFORMULAR ▸

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)
© Fotolia