

# Hatha-Yoga-Kurs Winter/Frühjahr 2024

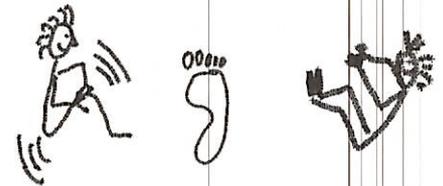
## Stunde 1 + 2

1. Aufrechter Sitz, Klangkonzentration  
Bestandsaufnahme

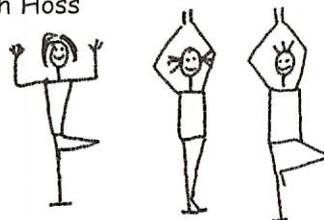


2. Begrüßung, Thema: Die 5 Körper, kośas – Vom Materiellen zum Subtilen  
Stundenthema: annamaya-kośa – der physische Körper

3. Körper klopfen, Fußübungen, Hände und Füße reiben im Gleichgewichtssitz

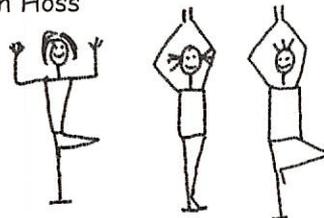


4. Vitalisierender Zyklus nach Lisbeth Höss

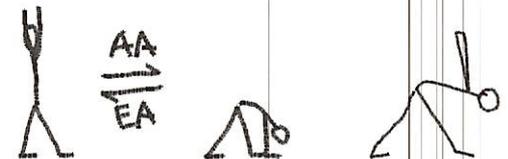


(siehe Extra-Blatt)

5. Der Baum, vṛkṣāsana



6. Die (halbe) Vorbeuge über ein Bein



7. Die tiefe Vorbeuge, uttānāsana



8. Das Kamel, uṣṭrāsana



9. Atemraumerfahrung und Zwischenentspannung  
Atem mit den Händen erleben



10. Der Wächter



11. Schulterbrücke, Zeitlupe, dann im AR  
dvipādapīṭhamāsana, evtl. mit einem Bein gestreckt



12. Krokodil, makarāsana



13. Kerze, vipaṭtakaraṇī

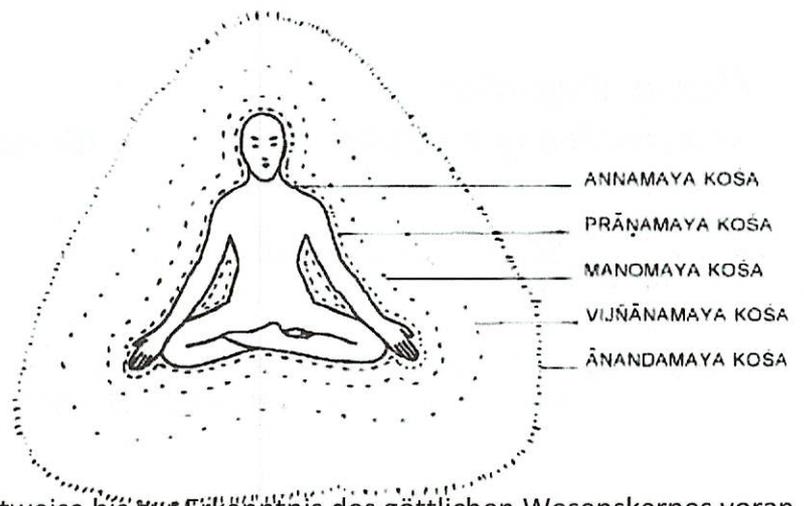


14. Schlussspannung  
in śavāsana



## Das Modell der fünf Körper Das Modell der fünf Körper -fünf kośas-

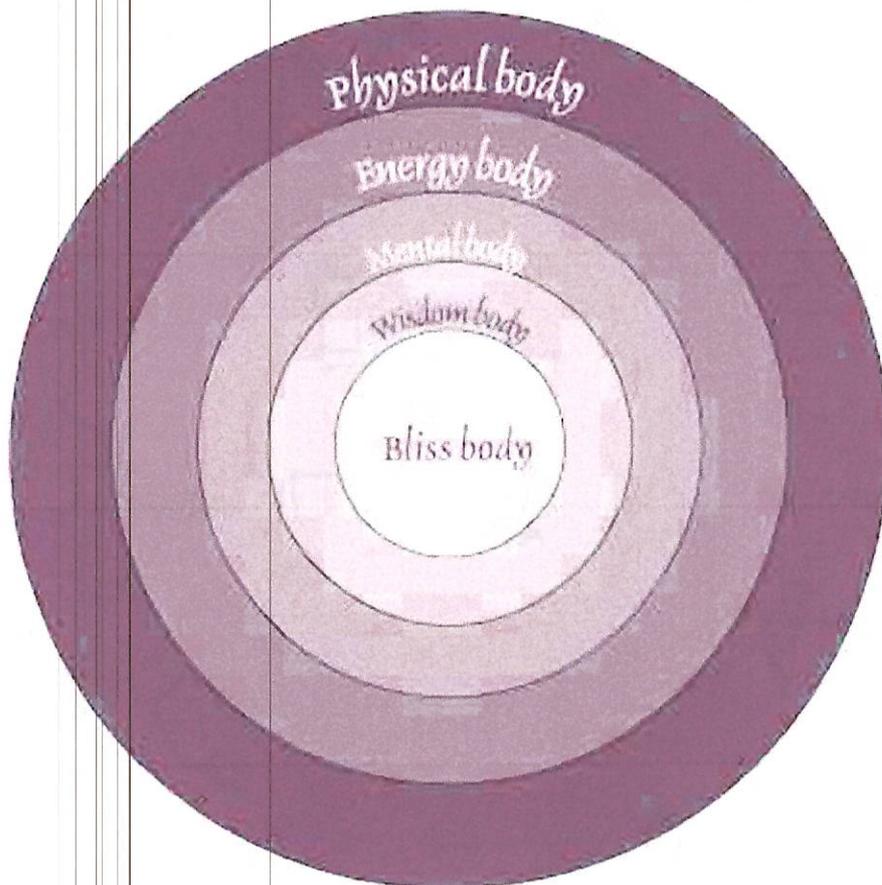
Diese fünf Hüllen oder auch Verhüllungen des innersten Selbst jedes Menschen, können durch Yoga erfahren, erkannt und bewusst werden. Dieser Vorgang schreitet von der materiellen Hülle, dem Körper, schrittweise bis zur Erkenntnis des göttlichen Wesenskernes voran, vom Groben zum Feinsten.



annamaya-kośa = Verhüllung durch den aus Nahrung gebildeten Leib  
 prāṇāmaya-kośa = Verhüllung durch die Lebensenergie  
 manomaya-kośa = Verhüllung durch Gedanken und Gefühle  
 vijñānamaya-kośa = Verhüllung durch das Erkenntnisbewusstsein  
 ānandamaya-kośa = Verhüllung durch die Erfahrung von Wonne

## Bewusstwerdung im Körper

## The 5 Koshas



Haltung und Bewegung  
 Ernährung  
 Wohlbefinden  
 Missempfindungen  
 Ruhe und Bewegung  
 Ausgleich  
 Gut für den Körper sorgen

Tu deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“

„Die Seele liebt ihren Leib und hält ihn für ein schönes Gewand und eine erfreuliche Zier“

„Der Körper ist an keiner Stelle ohne Seele, weil sie mit ihrer eigenen Wärme den ganzen Körper durchströmt“

Hildegard von Bingen