

Hatha-Yoga-Kurs Winter/Frühjahr 2026

Stunde 1+2

1. Aufrechter Sitz, Konzentration auf den Klang



2. Kursthema: Zurück zu den Wurzeln des Yoga

YS Kap.1, Sutren 1-4; Hauptāsana: Der Baum, vrkṣāsana

Der Berg, tadāsana

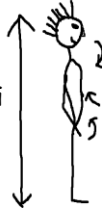


3. Fußmassage, Zehen- und Fußübungen

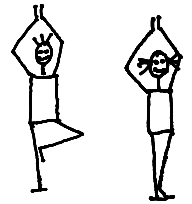
4. Die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

(Siehe Extra-Blatt)

5. Der aufrechte Stand mit den 3 bandhas, samasthiti



6. Der Baum, vrkṣāsana



7. Vorbeuge aus der Schrittstellung



8. Katzenbuckel - Pferderücken

Dann mit diagonaler Streckung
Ausgleich yoga-mudra



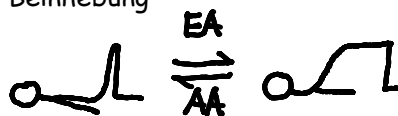
9. Stützkraft-Folge aus dem Vierfüßler



10. Zwischenentspannung und Atemraumerfahrung

11. Schulterbrücke im AR

Schulterbrücke statisch, evtl. mit Beinhebung



12. Dehnung der Gesäüßenseite

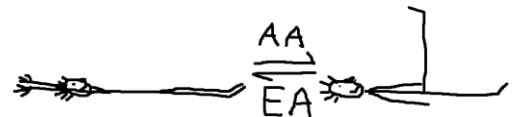


13. Der Fisch, matsyāsana

Passiv mit dünner Unterlage unter der Brustwirbelsäule



13. Ein-Beinhebung in Rückenlage mit Armbewegung im AR



14. Krokodilhaltung im AR

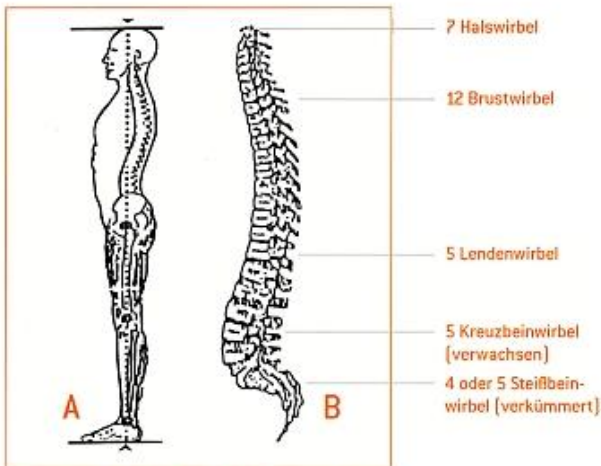


15. Tiefenentspannung in śāvāsana

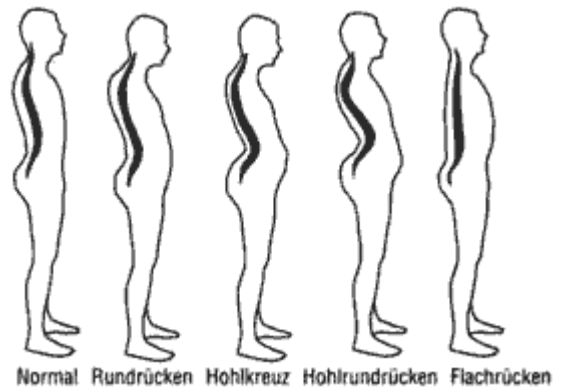


vrkṣāsana – die Baumhaltung

In-Balance-sein, klar, aufrecht
und ganz im Moment



A: Lage der Wirbelsäule als Achse des Stütz- und Bewegungsapparates in Seitenansicht
B: Abschnitte der Wirbelsäule



Den Boden unter den Füßen verlieren
Aus dem Gleichgewicht sein
Weiche Knie haben
Die Schultern hängen lassen
Den Kopf hängen lassen

Wir drücken uns über die Körperhaltung aus.

Die Körperhaltung wirkt auch zurück auf die seelisch-geistige Haltung.

Yoga-Sutra des Patanjali

I.1 atha yoga anuśāsanam

JETZT folgt eine Einführung in yoga, die auf Erfahrung beruht.

I.2 yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ

Yoga ist der Zustand, bei dem unser Bewusstsein ruhig und klar wird.

I.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

Dann ruht das wahrnehmende Prinzip in uns in der eigenen Form.

I.4 vṛtti sārūpyam itaratra

Ansonsten wird dieses wahrnehmende Prinzip durch die Gedanken und Gefühle beeinflusst.