

1. Aufrechter Sitz, Konzentration auf den Klang



2. Kursthema: Zurück zu den Wurzeln des Yoga  
Yoga als Entwicklungsweg, Der achtgliedrige Yoga

Hauptasana: Hund-mit-dem-Gesicht-nach-unten, adho-mukha-śvanāsana  
Aufrechter Sitz

3. Gelenkpflegende Übungen in der Rückenlage



4. Kleiner aktivierender Zyklus nach Lisbeth Höss

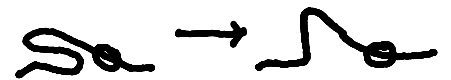
(Siehe Extra-Blatt)

5. Tänzer, naṭarājāsana

Vorübungen und leichte Form



6. Panther, uttān-piṣṭāsana



7. Hund, adho-mukha-śvanāsana

klarer Aufbau, Fokus auf Streckung der WS  
Ausgleich yoga-mudra



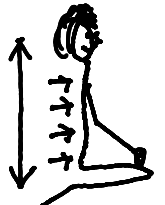
8. Diagonale Streckung im AR

Dann Ein-Bein-Hebung im AR



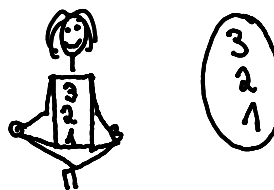
9. Schulterbrücke mit Fußsohlen aneinander

Ausgleich apanasana



10. Aufrechter Sitz,

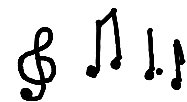
individuelle beste Möglichkeit finden



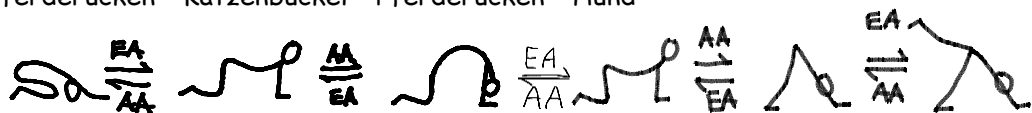
11. Atemraumerfahrung, Atemlenkung im Sitz

12. Mantra tönen

Meditation auf den Nachklang des Mantra



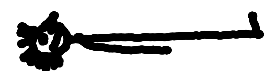
13. Yoga-Mudra - Pflerderücken - Katzenbuckel - Pflerderücken - Hund



14. Leichte Umkehrhaltung



15. Tiefenentspannung,





## Yoga-Sutra des Patanjali

YS II, 29-55 und III, 1-3 Der achtgliedrige Weg des Yoga

II, 30,31 und 35-39

II, 23-34 und 40-45

II, 46-48

II, 49-53

II, 54-55

III, 1

III, 2

III, 3

**yamas**

**niyamas**

**āsana**

**prāṇāyāma**

**pratyāhāra**

**dhārānā**

**dhyāna**

**samādhi**

Qualitäten für den Umgang mit sich und anderen

Innere Einstimmung

Körperhaltung

Atemwahrnehmung, -kontrolle, -ausdehnung

Zurückziehen der Sinne

Konzentration

Meditation

Einheitszustand, Erleuchtung, innere Freiheit

Tel: 07071/639226, [www.yoga-in-tuebingen.de](http://www.yoga-in-tuebingen.de)

[matthias.eisele@web.de](mailto:matthias.eisele@web.de), yogaRaum, Ölmühlenweg 6, 72072 Tübingen