



YOGA UND AYURVEDA IN STOMMELN

Yoga-Unterricht:
Musikschule Piccolo,
Yoga-Raum, Am Pfarrgarten 5,
50259 Pulheim-Stommeln

Yoga

Yoga und Ayurveda entstanden vor etwa 3000 Jahren in Indien. Sie gelten als die ältesten, ganzheitlichen Gesundheitslehren. Wie im Ayurveda wird auch im Hatha Yoga dem Konstitutionstyp (Dosha) des Menschen entsprechend geübt. Die Wirkung des Yoga läßt sich dadurch spürbar vertiefen.

In den Anfänger-Kursen praktizieren wir einfache und effektive Körperübungen (Asanas), die die Muskeln kräftigen, dehnen und ein tieferes Gespür für uns selbst auch im Alltag entwickeln. Die grundlegenden Atemübungen (Pranayama) des Yoga, die den Energiefluß harmonisieren und den Geist zur Ruhe führen können, werden vermittelt. Die Meditation hilft uns mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im Leben zu erlangen. In den Unterrichtseinheiten wird achtsam geübt und somit ein gutes Fundament für die weitere Yoga-Praxis geschaffen. In den Fortgeschrittenen-Kursen wird das bisher Gelernte vertieft und systematisch aufgebaut. Es werden fließende Übungsreihen durchgeführt, bei denen die Dynamik variiert.

Hatha Yoga

Die im Westen bekannteste und hier unterrichtete Form ist Hatha Yoga. Nach der Sivananda-Tradition beinhaltet eine Yoga-Stunde Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung, Meditation und Mantra-Singen. Das Ziel im Hatha Yoga ist den Geist zu kontrollieren und ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.





Yin Yoga – Der Weg zur inneren Stille

Yin Yoga ist einer der besten Wege, um Stress abzubauen und wieder bei sich selbst anzukommen, wenn man sich z.B. überreizt, ausgebrannt oder erschöpft fühlt. Es ist ein sehr ruhiger, meditativer Übungsstil. Durch das lange passive Halten der Positionen (Asanas) wirkt Yin Yoga aktivierend und reinigend – Blockaden werden gelöst. Die Energie (Chi) kann wieder ungehindert fließen und wird dadurch harmonisiert.

So wirkt dieser Übungsstil auf die **Faszien** – die tiefer liegenden Bindegewebsschichten. Yin Yoga bildet somit eine perfekte Ergänzung zu anderen Yogastilen.

Yoga des Bewusstseins (Chakra-Yoga)

Die im Westen bekannteste und hier unterrichtete Form ist Hatha Yoga. Nach der Sivananda-Tradition beinhaltet eine Yoga-Stunde Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung, Meditation und Mantra-Singen. Das Ziel im Hatha Yoga ist den Geist zu kontrollieren und ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.

Hatha Yoga und Yin Yoga

| | | |
|-------------------------------|-----------|--------|
| Gruppe 1 | monatlich | 45,- € |
| Dienstags, 18:45–20:15 | | |
| Gruppe 2 | monatlich | 45,- € |
| Dienstags, 20:30–22:00 | | |
| Gruppe 3 | monatlich | 45,- € |
| Donnerstags, 18:30–20:00 | | |
| Einzelunterricht | 60 Min. | 50,- € |