

## Tiefenentspannung:

Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine Tiefenentspannung, die etwa 10 - 15 Minuten dauert. Dabei liegt man auf dem Rücken und entspannt systematisch alle Teile des Körpers und schließlich auch den Geist. Gerade die Entspannung ist für den modernen Menschen besonders wichtig. In der Entspannung werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, Heilprozesse gefördert, geistige Stärke und Ruhe wiederhergestellt. Vollständige Entspannung kommt nicht einfach so von selbst, sondern muss geduldig und systematisch gelernt werden.



Yogalehrerin  
Diplom-Psychologin  
**Christin Natter**

<b>Trainingszeiten:</b>	donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr
-------------------------	----------------------------------

<b>Kursgebühren:</b>	75,00 € für 10 Kurseinheiten
----------------------	---------------------------------



# योग



Rückfragen und Anmeldungen bei

**Vera Ebalogban**

(Abteilungsleiterin)

**Telefon: (06826) 3874**

Siehe auch: [www.tv-bexbach.de](http://www.tv-bexbach.de)

Stand: Januar 2012

## Anusara inspired Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches System, in dem Asanas (Yoga- Stellungen und Übungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation gelehrt werden.

Der Begriff Anusara kommt aus dem Sanskrit und wird ins Englische mit "flowing with grace" und "following your heart" übersetzt. Im Deutschen bedeutet dies sinngemäß: sich mit der göttlichen oder universellen Kraft, dem Fluss des Lebens, zu bewegen und dem Herzen folgen.

Ein wichtiges Element des Anusara Unterrichts, das in diesem Kurs besonders zum Tragen kommen möchte, ist das Öffnen des Herzens. So fördert jede Yogastunde nicht nur die Harmonie im physischen Körper sondern auch ein Sich-Öffnen und die individuelle Entwicklung. Es geht vor allem darum, Freude an der Ausführung und am eigenen Wachstum zu haben.

Yoga geht davon aus, dass das „Göttliche“ in uns allen präsent ist und es darum geht, diese Präsenz zu erkennen und zu erwecken, anstatt sie außerhalb von uns zu suchen. Neben körperlicher und mentaler Gesundheit kann uns Yoga wieder mit diesem inneren Leuchten verbinden, das schöner strahlt als tausend Sonnen.



## Wirkung von Yoga

Yoga entwickelt den physischen Körper und umfasst die körperorientierten Praktiken:

- **Asanas** - Yoga-Stellungen,
- **Pranayama** - Atemübungen,
- **Tiefenentspannungstechniken.**

Schon bald erfährt man einige der wundersamen Wirkung des Yoga: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration.

### Asanas - Yoga-Stellungen:

Asanas sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine Zeit lang gehalten wird. Dabei entwickeln sich auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Ein gleichmäßig flexibler Körper mit harmonisch entwickelter Muskelkraft ist auch die Voraussetzung für Gesundheit und Grazie. Durch das ruhige Halten der Stellungen werden blockierte Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet. Sie sind eine ausgezeichnete Vorbeugung gegen



jede Art von Krankheit und können andere Therapien unterstützen und erhöhen.



### Pranayama – Atemübungen:

Über den Atem nehmen wir den wichtigen Sauerstoff, aber auch Prana, Lebensenergie, auf. Durch Stress, Verspannungen, falsche Körperhaltung und schlechte Angewohnheiten atmen die meisten Menschen zu flach. Sie geben so ihrem System zu wenig Sauerstoff und klagen überschnelle Ermüdung.

Yoga hilft, wieder zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren. Mit speziellen Atemübungen kann die Lebensenergie jederzeit wieder aufgebaut werden. Über Atemtechniken kann man auch Lampenfieber, unberechtigte Ängste, Depression, Reizbarkeit und Müdigkeit überwinden.

