

YOGA



REFERENT/IN:
Klaus Graf

Yogasana® Yogalehrer SKA
(Hatha-Yoga in der Tradition
nach B.K.S. Iyengar)

TERMIN/ ZEIT:

26.06.2019
03.07.2019
10.07.2019
17.07.2019
24.07.2019
jeweils 17:30 bis 18:45 Uhr

KURSNR.: 030/2019BQ

**BQ: 07, 09, 10, 18, 20, 21,
39, 42, 44**

ORT:
Stuttgart

BITTE MITBRINGEN:
Bequeme Kleidung,
Yogamatte, warme Socken

HINWEIS:
Der Kurs wird im Freien in
der Parkanlage Villa Berg
stattfinden.

Situation:

Hektik, Stress, Bewegungsmangel, psychischer Druck und Fehlhaltungen, können Auslöser für chronische Erkrankungen werden. Yoga ist Dehnung. Dehnung gibt dem Körper die Freiheit von selbst zu entspannen. Das ist natürliche Entspannung. Die Verbindung der körperlichen Übungen und Atemtechniken ist eine sehr wirkungsvolle und natürliche Therapie gegen Stress.

Inhalt:

Yoga als Kraftquelle nutzen, um den Körper aufzurichten, den Rücken stärken, Gelenke und Wirbelsäule mobilisieren, Muskulatur dehnen und straffen, Körper und Atem dabei bewusst wahrnehmen und einsetzen. Die eigene Kraft und Beweglichkeit spüren, in Bewegung sein, in Verbindung mit Atmung und Entspannung.

Ziel:

Yoga fordert den ganzen Menschen und stärkt das Immunsystem, durch ein ausgefeiltes System von Körperhaltungen, bewusstes wahrnehmen von Atem und Atemlenkung. Körper und Geist arbeiten zusammen und schaffen so ein Milieu, das die heilenden Kräfte in uns wecken, optimieren und unserem Körper erlauben zu entspannen, damit sich unsere natürlichen Selbstheilungskräfte von selbst entfalten können.

Methoden:

Klassisches Hatha-Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar. Hatha steht für Kraft, Disziplin, Anstrengung, entschlossene Bemühung. Hatha-Yoga ist kraftvoll, betont körperorientiert, stärkt die Lebensenergie und entspannt. Das Besondere am Yoga nach B.K.S. Iyengar ist der Einsatz von Hilfsmitteln und die präzise, einfühlsame Korrektur, um die Körperwahrnehmung zu schulen und Übende individuell zu fördern.

Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an alle Mitarbeiter des Caritasverbandes Stuttgart e.V.