

## Yoga-Kurs für SF02

Name des Kurses: Yesudian-Yoga  
Yoga-Lehrerin Hanni Barth

Ort: Halle der Gutenbergschule, Orschel-Hagen  
Tag und Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 bis 20.00 h  
Anzahl der Übungsabende: 10

Es kann jederzeit in den Kurs eingestiegen werden.

**Bitte zu den Übungsabenden mitbringen:** Isomatte, Handtuch und ein Getränk. Bequeme Kleidung und warme Socken ist bei den Yoga-Übungen sinnvoll. Für die Entspannungsphase am Ende ist eine leichte warme Decke vorteilhaft, um der Auskühlung vorzubeugen. Der erste Übungsabend ist ein Schnupper-/Test-Abend. Erst ab den zweiten Übungsabend sind folgende Teilnahmegebühren zu entrichten:

- 10 Übungsabende für Nicht-SF02 Mitglieder: 90 €
- Für SF02 Mitglieder kostenfrei



### Kursinhalt

Yoga nach Yesudian

Die Yogastunden im Stil von Yesudian sind klar strukturiert:  
Die Übungsstunden folgen immer dem gleichen Prinzip – so dass sich der Übende voll auf die Stunde einlassen kann.

- Als Einleitung: Meditation in Sitzhaltung und im Liegen
- Anschließend: Atemübungen (Pranayama)
- Gefolgt von: Yogastellungen (Asana)
- Am Ende der Stunde: Tiefenentspannung – nachspüren
- Verabschiedung

Hinweise:

- Die Übungen werden - wenn möglich - entspannt mit geschlossenen Augen ausgeführt, um die Konzentration zu erhöhen, das Bewusstsein zu schärfen und den Prana (Atem) zu verbessern.
- Yoga kann vom Kindesalter bis ins hohe Alter ausgeführt werden.
- Sollten manche Übungen nicht ausgeführt werden können, dann gilt auch die im Geist ausgeführte Haltung.

Die Yogastunden sind klar strukturiert - es läuft immer nach dem gleichen Prinzip ab – so dass sich der Übende voll auf die Stunde einlassen kann.

---