



SCHOOL-SCOUT.DE

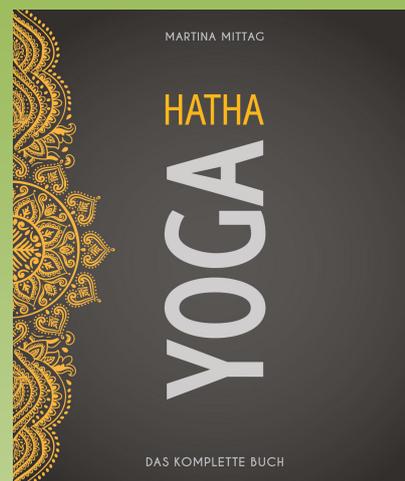
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Hatha Yoga - das komplette Buch

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



4 Die Gunas – Grundformen der Energie	46
4.1 Nama Rupa – von der Essenz zur Form	47
4.2 Die Mahabhutas – die fünf Elemente	48
4.2.1 Maha = groß / Bhuta = das Gewordene	48
4.2.2 Das Element Erde (Prithivi)	49
4.2.3 Das Element Wasser (Ap)	50
4.2.4 Das Element Feuer (Tejas)	51
4.2.5 Das Element Luft (Vayu)	52
4.2.6 Das Element Raum / Äther (Akasha)	53
4.3 Gunas – Grundeigenschaften der Natur	54
4.3.1 Rajas Guna: Feuer, Wasser, Luft	55
4.3.2 Tamas Guna: Erde, Wasser	55
4.3.3 Sativa Guna: Raum, Luft, Feuer (Licht)	56
4.4 Triguna – das Zusammenspiel der drei Gunas	57
4.5 Die Gunas und die Yogapraxis	58
5 Das Chakrensystem	62
5.1 Pancha Kosha – die fünf Hüllen	62
5.2 Pranamaya Koska – die Energiehülle	64
5.3 Die Nadis – die Energiebahnen	66
5.4 Kundalini Shakti	67
5.5 Die Chakren	68
5.6 Die sieben Hauptchakren	69
5.6.1 Das Muladhara Chakra – das Wurzelchakra	74
5.6.2 Das Svadhithana Chakra – Sakralchakra	77
5.6.3 Das Manipura Chakra – das Nabelchakra	80
5.6.4 Das Anahata Chakra – das Herzchakra	83
5.6.5 Das Vishuddha Chakra – das Halschakra	86
5.6.6 Das Ajna Chakra – das Stirnchakra	89
5.6.7 Das Sahasrara Chakra – das Kronenchakra	91
6 Bedeutung und Praxis von Asana	96
6.1 Bedeutung	96
6.2 Die Grundhaltungen	98
6.3 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule	99

6.3.1	Der Form und Ausrichtung im Raum entsprechend	99
6.3.2	Ihrer Funktion entsprechend.....	100
6.3.3	Den Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule entsprechend	102
6.4	Allgemeine Wirkungen der Asanas	105
6.5	Struktur und Wirkungen der Asanas	107
6.5.1	Struktur und Wirkungen von Vorbeugen	107
6.5.2	Struktur und Wirkungen von Rückbeugen	109
6.5.3	Struktur und Wirkungen von Seitbeugen	110
6.5.4	Struktur und Wirkungen von Rotationen	110
6.5.5	Struktur und Wirkungen von Umkehrhaltungen.....	111
6.6	Die Praxis von Asanas (Ausrichtungskriterien)	112
6.7	Die Qualität von Asanas.....	114
6.8	Statische und dynamische Asanapraxis	114
6.9	Aufbau eines Asanas (von dynamischer zur statischen Praxis)	115
6.10	Bedeutung von Vorbereitungs- und Hinführungsübungen.....	118
6.11	Karana – Bewegungsabläufe.....	121
6.12	Die drei Bandhas – die Siegel/Verschlüsse	121
6.12.1	Mula Bandha – der Wurzelverschluss.....	121
6.12.2	Uddiyana Bandha – der Bauchverschluss/der aufwärts fliegende Verschluss	123
6.12.3	Jalandhara Bandha – der Kehlverschluss.....	123
6.13	Verletzungsrisiko/Kontraindikationen	124
6.13.1	Der Nacken.....	126
6.13.2	Das Schultergelenk	128
6.13.3	Der Lendenwirbelbereich	128
6.13.4	Die Kniegelenke.....	130
7	Die Asanas.....	134
7.1	Asanapraxis und Hilfsmittel.....	134
7.2	Zur Beschreibung der Asanas.....	134
7.3	Die einzelnen Asanas	135
7.3.1	Adho Mukha Svanasana – der nach unten schauende Hund.....	135
7.3.2	Alanasana – hoher Ausfallschritt	141
7.3.3	Anjaney Asana – tiefer Ausfallschritt.....	142
7.3.4	Apanasana – die gaslösende Haltung.....	146
7.3.5	Eka Pada Apana Asana – die gaslösende Haltung, einseitig.....	149
7.3.6	Ardha Matsyendrasana – halber Drehsitz	152
7.3.7	Balasana – die Haltung des Kindes/Utthita Balasana.....	156

7.3.8 Baddha Konasana – geschlossene Winkelhaltung und Upavista Konasana – geöffnete Winkelhaltung	159
7.3.9 Bhujangasana – die Kobra	163
7.3.10 Chaturanga Dandasana – das Brett (Phalakasana – die Planke).....	167
7.3.11 Dandasana – die Stockhaltung	171
7.3.12 Dhanurasana – der Bogen	174
7.3.13 Janu Shirsasana – Kopf-an-Knie-Haltung	178
7.3.14 Makarasana – die Krokodilhaltungen	182
7.3.15 Marjaryasana – die Katze.....	187
7.3.16 Navasana – die Bootshaltung.....	191
7.3.17 Paschimottanasana – die Zange.....	195
7.3.18 Prasarita Padottanasana – Vorbeuge aus dem Grätschstand	199
7.3.19 Setu Bandha Sarvangasana – die Schulterbrücke	203
7.3.20 Shalabhasana – die Heuschrecke	208
7.3.21 Shavasana – die Totenhaltung.....	212
7.3.22 Sukhasana – der aufrechte Sitz	214
7.3.23 Supta Padangusthasana – Beinschere in Rückenlage	218
7.3.24 Tadasana – die Berghaltung.....	221
7.3.25 Urdhva Hastasana – gestreckte Berghaltung	224
7.3.26 Urdhva Prasarita Padasana – Tischhaltung	226
7.3.27 Uttanasana – stehende Vorwärtsbeuge	229
7.3.28 Utthita Parshvakonasana – seitlich gestreckte Winkelhaltung	233
7.3.29 Utthita Trikonasana – das Dreieck	238
7.3.30 Utkatasana – die Stuhlhaltung	244
7.3.31 Ustrasana – die Kamelhaltung	248
7.3.32 Vrikshasana – der Baum	251
7.3.33 Virabhadrasana II – der Held/Krieger II.....	256
7.3.34 Viparita Karani – der halbe Schulterstand	261
8 Bedeutung von Karana und Surya Namaskar	268
8.1 Karana/Vinyasa Flow	268
8.2 Surya Namaskar – der Sonnengruß.....	269
8.2.1 Der Sonnengruß und die Mantren	270
8.2.2 Modifikationen von Surya Namaskar	272
9 Die Yogaatmung	280
9.1 Die Bedeutung der Atmung.....	280
9.2 Der Atem im Alltag	281
9.2.1 Den Atem wahrnehmen	282
9.2.2 Den Atem beobachten	282

9.2.3 Die Atemräume wahrnehmen.....	283
9.2.4 Den Atem in die unterschiedlichen Atemräume lenken.....	284
9.3 Die Yogavollatmung.....	286
9.4 Das eigene Tempo finden – Atemflow in der Übungspraxis.....	288
9.5 Den Atem verlängern.....	288
9.6 Die Ujjayiatmung	290
10 Entspannung.....	294
10.1 Von der Zerstretheit zur Sammlung.....	294
10.2 Das Nervensystem.....	295
10.2.1 Willkürliches und vegetatives Nervensystem.....	295
10.2.2 Leistungszustand – Sympathikus.....	295
10.2.3 Erholungszustand – Parasympathikus	296
10.3 Stress.....	297
10.3.1 Eustress.....	298
10.3.2 Disstress.....	299
10.4 Entspannung.....	299
10.5 Wahrnehmung.....	300
10.6 Pratyahara – Zurückziehen der Sinne.....	303
10.7 Samyama – die höheren drei Pfade	304
10.7.1 Dharana – Konzentration.....	305
10.7.2 Dhyana – Meditation	306
10.7.3 Samadhi – Verschmelzung.....	306
11 Yoga unterrichten	310
11.1 Was ist Yoga?.....	310
11.2 Planung des Unterrichts	312
11.3 Strukturierter und geplanter Yogaunterricht	313
11.3.1 Unterrichtsbedingungen.....	313
11.3.2 Zielsetzung.....	315
11.3.3 Didaktik und Methodik.....	316
11.3.4 Vinyasa Krama.....	317
11.4 Erarbeitung und Vorteile von Themenstunden	319
11.5 Aufbau einer Yogastunde.....	320

11.6	Unterrichtsplanung: Anleitung zur Erstellung eines Stundenbilds	321
11.6.1	Thema: „Verbesserung der Atem- und Körperwahrnehmung“	321
11.6.2	Unterrichtsbedingungen	322
11.6.3	Allgemeine Vorbereitung	322
11.6.4	Unterrichtsziele.....	323
11.6.5	Didaktische Überlegungen.....	323
11.6.6	Methodische Überlegungen.....	324
11.6.7	Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama.....	325
12	Exemplarische Themenstunden	334
12.1	Stundenbild 1: Das eigene Tempo finden	334
12.2	Stundenbild 2: Das Muladhara Chakra – Erdung und Stabilität.....	339
12.3	Stundenbild 3: Das Svadhisthana Chakra – Wasser, Bewegungsfluss, Loslassen	348
12.4	Stundenbild 4: Das Manipura Chakra – Feuer, Transformation, Willenskraft	355
12.5	Stundenbild 5: Das Anahata Chakra – Luft, Weite, spirituelles Zentrum.....	366
12.6	Stundenbild 6: Das Vishuddha Chakra – Raum, Schwingung, Klang, Stimme, Kommunikation.....	374
12.7	Stundenbild 7: Das Ajna Chakra – Intuition, höhere Weisheit, Polaritäten, innere Mitte, Licht.....	379
12.8	Stundenbild 8: Sahasrara Chakra – Höheres Wissen, höheres Bewusstsein	387
13	Tiefenentspannung und imaginative Techniken	392
13.1	Suggestive und nicht suggestive Formen der Entspannung	392
13.1.1	Nicht suggestive Formen der Entspannung	392
13.1.2	Suggestive Formen der Entspannung	393
13.2	Imaginative Techniken	394
13.3	Yoga Nidra – der Heilschlaf des Yoga	395
13.4	Anleitung von Entspannungs- und Visualisierungsübungen	396
13.5	Entspannungstexte	397
13.5.1	Ganzkörperentspannung auf Basis von Körperwahrnehmung.....	397
13.5.2	Ganzkörperentspannung (autosuggestiv angeleitet).....	399
13.5.3	Ganzkörperentspannung (suggestiv angeleitet).....	400
13.5.4	Atementspannung	401
13.5.5	Der Baum (Muladhara Chakra).....	402
13.5.6	Der Wasserfall (Svadhisthana Chakra).....	404
13.5.7	Der goldene Tempel (Manipura Chakra)	405

13.5.8 Licht im Herzen (Anahata Chakra)	406
13.5.9 Reinigungsübung für das Halschakra (Vishuddha Chakra)	407
13.5.10 Yoga Nidra (Kurzform).....	409
13.5.11 Reise durch die Chakren	411

Anhang

1 Literaturverzeichnis.....	416
2 Bildnachweis.....	418
3 Porträt: Sara Lyn Chana (Yogamodel)	420



VORWORT

Yoga – „die sanfte Art, den Körper zu trainieren und Entspannung zu finden“ –

... so ist diese Lehre von der Einheit allen Lebens innerhalb der letzten 20 Jahre im Westen populär geworden ...

Viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden, die Vitalität und die Beweglichkeit werden diesem jahrtausendealten Übungssystem aus Indien zugesprochen. Der Nutzen ist offensichtlich. Entsprechend groß ist inzwischen das Interesse an Yogakursen in Fitnessstudios und Sportvereinen geworden. Bei der steigenden Nachfrage wurden und werden stets neue Yogastile für die unterschiedlichsten Zielgruppen und ihre jeweiligen Bedürfnisse entwickelt.

Dabei bleibt es nicht aus, dass es viele Missverständnisse gibt, was denn der eigentliche Sinn und Zweck des Yoga ist. Die Sinnggebung und die Zielvorstellungen der entstehenden Yogarichtungen sind so unterschiedlich, wie es wesentliche Bedürfnisse im physischen, emotionalen, sozialen, kreativen und spirituellen Bereich gibt.

Die ganzheitliche Lehre des YOGA gibt vielen Zielsetzungen Raum. Der Begriff *Yoga* weist ja per Definition darauf hin, dass EINHEIT der Weg und das Ziel ist.

Und so ist das Bedürfnis, sich durch einfache Bewegungen, die der Rehabilitation und der Regeneration dienen, gesund und fit zu halten und zu entspannen, ebenso berechtigt, wie der Drang, sich gelegentlich durch dynamische Übungsabläufe „auszupowern“. Man könnte darin schon ansatzweise die Intention des Yoga erkennen, polare Gegensätze zu integrieren.

Dabei kann allerdings das eigentliche Anliegen des Yoga, „die seelisch-geistigen Bewegungen zur Ruhe zu bringen“ (Patanjali, Yogasutra: *citta-vrtti-nirodha*) und im Geiste der „Losgelöstheit“ (*vairagya*) zu üben, allzu leicht in Vergessenheit geraten. Losgelöstheit bedeutet ja, dass für die Zeit des Übens kein Gedanke an die Vergangenheit und keine Projektion auf zukünftige Errungenschaften zugegen ist. In der jahrhunderte-, gar jahrtausendealten Tradition des Yoga ging es immer darum, die Absicht des Übens und die Absichtslosigkeit – zwei scheinbar unvereinbare Gegensätze – in Einklang zu bringen. Wenn der Leistungsgedanke, der auf vielen Yogamatten präsent ist, nicht mehr hinterfragt wird, kann die Übungspraxis nicht mehr ihrer ursprünglichen Definition der EINHEIT gerecht werden.

Nun ist Yoga nicht eine beliebige „Trendsportart“ für die Massen, wie es durch die Medien propagiert wird. Tatsächlich liegt dem Yoga eine Geisteshaltung zugrunde, die in Stille kultiviert und verfeinert werden sollte, damit ihre heilsamen Wirkungen tatsächlich zum Tragen kommen können.

Die Wirksamkeit des Yoga ist letztlich nicht von speziellen Asanas (Körperhaltungen), sondern vor allem von der Aufmerksamkeit, der inneren Ruhe, der Präzision der Ausführung und der Intention des

Praktizierenden abhängig. Qualität im Sinne von Einfühlungsvermögen steht daher vor allem für angehende Yogalehrerinnen und Yogalehrer an oberster Stelle.

Martina Mittag hat sich zur Aufgabe gesetzt, mit diesem anspruchsvollen Grundlagenwerk des Hatha Yoga all diesen Erfordernissen gerecht zu werden. Das vorliegende Buch *Hatha Yoga* entschleierte die traditionelle, für den westlichen Menschen philosophisch oft schwer verständliche Lehre.

Ganz nüchtern betrachtet, ist Yoga eine ganzheitliche Erfahrungswissenschaft, mit dem Ziel, die scheinbar gegensätzlichen Pole von Körper und Bewusstsein, Verstand und Gefühl, Materie und Geist in die Einheit zu bringen und zu harmonisieren.

Hatha Yoga – der Familienname oder Oberbegriff für alle Yogarichtungen, die von der Körperenergie und entsprechenden Haltungen ausgehen – setzt zwar bei der Erfahrung des Körpers an, doch im stillen Verweilen in einer äußeren Haltung kann eine innere Haltung entstehen, die konzentriert, wach und äußerst einfühlsam ist.

Diesem Verständnis zufolge ist „Körper“ im Yoga nicht bloß der Körper, sondern etwas Umfassendes, das die feinstofflichen Ebenen der Energie, des Mentalen und des Spirituellen beinhaltet. Somit geht der integrale Ansatz der Übungspraxis im Hatha Yoga weit über das „moderne“, funktionelle Verständnis eines „Bodyworkout“ hinaus

In den 1970iger-/1980iger-Jahren – als Yoga noch nicht Eingang in die Fitness- und Sportstudios gefunden hatte – begegnete diese ganzheitliche Sicht im Westen noch völligem Unverständnis. Es haftete ihm der Nimbus des Exotischen und Mysteriösen an. Das bewegungslose Verharren in akrobatisch anmutenden Haltungen erinnerte viele an Darstellungen indischer Asketen auf dem Nagelbrett – eine für den modernen Menschen absurde Vorstellung. Yogaenthusiasten wurden häufig als vermeintliche Anhänger religiös-okkulturer Sekten misstrauisch beäugt oder bestenfalls als exzentrische Spinner belächelt.

Doch das Image des Yoga in der westlichen Welt hat sich in den letzten 30 Jahren allmählich gewandelt. In Deutschland wurde Yoga gesellschaftsfähig, als die Volkshochschulen Hatha-Yoga-Kurse zur Gesundheitsförderung und -vorsorge in ihre regulären Programme aufnahmen.

Zu der Zeit – 1989 – wurde ich gebeten, im Club Meridian (später MeridianSpa) erstmals einen Yogakurs zu unterrichten, der eine ausgewogene Mitte zwischen rein körperlichen Übungen und einer spirituell-geistigen Orientierung darstellen sollte. Es war das erste Fitnessunternehmen in Hamburg, das einen ungewöhnlich hohen Anspruch an das Gesundheitstraining und das Ambiente stellte, um seinen Mitgliedern die besten Bedingungen für Regeneration und Wohlbefinden zu bieten.

Martina Mittag – Tanzpädagogin und Fitnesstrainerin sowie Bereichsleiterin der Kurse im MeridianSpa Wandsbek – besuchte meine wöchentlichen Yogakurse. Ihre unvoreingenommene Offenheit dem Yoga und anderen alternativen Disziplinen, wie Feldenkrais, Shiatsu, Tai Chi und Qigong gegenüber, wurde offenbar, als Martina die Konzeption, die Leitung und den Aufbau des „Spirit Centrums“ in Wandsbek übernahm.

Im Zuge einer wachsenden Zusammenarbeit mit Martina entstand ein reger Austausch. Nach verschiedenen Yogalehrerausbildungen wurde sie selbst als Ausbilderin von YogakursleiterInnen im Rahmen des VTF (Verband für Turnen und Freizeit) im Deutschen Sportbund tätig.

Als Referent und Mitprüfer hatte ich einige Male die Gelegenheit zu erfahren, welche hohen qualitativen

Anspruch Martina Mittag an die angehenden Yogalehrer stellte.

Mittlerweile ist in vielen Unternehmen der Anspruch an einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Gesundheit gewachsen, wobei großer Wert auf die Funktionalität der Trainingsmethoden gelegt wird. Genaueste Kenntnisse der Anatomie sind nicht nur für Sport-, sondern auch für Yogalehrer erforderlich geworden, um die Grenzen und Möglichkeiten der Belastbarkeit der Kursteilnehmer besser einschätzen zu können.

Martina Mittag hat den lebendigen Wechselwirkungen von körperlichen und seelisch-geistigen Abläufen große Beachtung geschenkt und hat die wesentlichen Aspekte von Struktur und Wirkung der Haltung, der Funktion der Muskulatur und der Bedeutung der Atmung und der inneren Haltung in Bezug auf Energie- und Bewusstseinslenkung ausführlich behandelt. Auch die sorgfältige Vorbereitung, Hinführung und Ausführung jedes einzelnen Asana, das Auflösen und Nachspüren nach jeder Haltung wurde im Detail ausgearbeitet.

Gleich zu Beginn in den ersten Kapiteln bietet Martina Mittag einen weltanschaulichen Überblick zu den philosophischen Urgründen des Yoga und weist auf seinen hohen geistigen Anspruch im Sinne der Selbstfindung und Selbsterkenntnis hin und beschreibt im Detail die energetischen Grundvoraussetzungen im System der *Koshas* – der feinstofflichen Körper oder Erfahrungsbereiche – und der *Chakren* – der Energietransformatoren im feinstofflichen Körper.

In der Beschreibung der Entstehungsgeschichte einzelner Asanas berücksichtigt sie die unterschiedlichen Schwerpunkte der Traditionslinien und bezeugt somit eine sehr großzügige, unparteiische Sichtweise, die in die Lage versetzt, Vor- und Nachteile der Wirkungen einer Übung zu ermessen.

Die präzisen, klar bebilderten Übungsanleitungen von 34 klassischen Asanas und verschiedenen Stundenbildern, die aus zahlreichen Unterrichtseinheiten gesammelt wurden, bieten hoch motivierten Yogalehrern umfangreiches Material für ein jahrelanges Studium, wobei sowohl die wissenschaftlich analytische Seite als auch die intuitiv-kreativen Fähigkeiten gefördert werden.

Der Leser bekommt einen detaillierten Leitfaden zum Aufbau seines Unterrichts, der nichts zu wünschen übrig lässt in Bezug auf Inspiration für unterschiedliche Übungsabläufe und die konkrete Analyse aller zu berücksichtigenden Gesichtspunkte.

Dieses hauptsächlich praxisbezogene Buch ist als Begleitung zur fundierten DTB-Yogalehrer-Ausbildung gedacht. Wohlwissend, dass die Teilnehmer den Gesamtumfang einer Ausbildung von 200-500 Unterrichtsstunden nicht im Einzelnen präsent haben können, ist das Werk *Hatha Yoga* auch als Nachschlagewerk konzipiert, um bestimmte Themenbereiche zu vertiefen und um das Wissen wohldosiert, der jeweiligen Unterrichtssituation entsprechend, einfließen zu lassen und anwenden zu können.

Kirti Peter Michel

Yogalehrer, Pädagoge für Psychosomatische Gesundheitsbildung, Autor







EINLEITUNG

Das vorliegende Lehrbuch ist sowohl ein Grundlagenwerk für angehende Yogakursleiter als auch ein fundiertes Nachschlagewerk für Yogainteressierte aller Traditionen.

Inhaltlich umfasst das Buch die ersten 100 Stunden der DTB-Yoga-Kursleiter-Ausbildung. Es orientiert sich am klassischen Yoga nach Patanjali und nimmt die *Ashtanga Marga*, den achstufigen Yogaweg, als Leitfaden. Zugleich bildet das Buch die Basis für die weiteren Stufen der insgesamt 500 Stunden Ausbildung, in deren Verlauf weitere philosophische Systeme und Konzepte vermittelt werden.

Seit 2006 leite ich die Yogaausbildung des VTF/DTB in Hamburg, welche ich von Anfang an maßgeblich konzipiert habe. In den nunmehr fast 12 Jahren Yogaausbildungserfahrung hat sich deutlich herauskristallisiert, dass die Teilnehmer im Verlauf ein immer tieferes Interesse an gelebter Yogapraxis entwickeln. Mitunter steht am Anfang nur vorsichtige Neugierde. Im Verlauf der Ausbildung entwickelt sich meist eine tiefe Liebe zum Yoga, verbunden mit dem Wunsch, mehr zu erfahren. Die einzelnen Ausbildungsmodule sind in Theorie und Praxis sehr dicht und der Bedarf nach Aufbereitung und Vertiefung des vermittelten Stoffs zwischen den Modulen ist hoch. Vor diesem Hintergrund entstand das vorliegende Buch.

Schwerpunkt dieses Leitfadens ist das Energiekonzept des Hatha Yoga und dessen praktische Umsetzung. Der Leser erhält eine Einführung in das Chakrensystem und bekommt im Verlauf Möglichkeiten, in Form von kompletten Stundenbildern, diese Inhalte individuell zu erfahren und umzusetzen. Die 34 bekanntesten Yogahaltungen werden in ihrer korrekten Ausrichtung, Symbolik, Ausführung sowie vorbereitenden und hinführenden Übungen erläutert, was wiederum den fundierten Hintergrund zu den Stundenbildern gibt.

Angehende Yogalehrer bekommen mit diesem Buch eine ausführliche Anleitung, wie ein Stundenkonzept unter didaktisch-methodischen Aspekten erstellt wird. Bei allem steht der Teilnehmer mit seinen Belangen im Vordergrund. Die Menschen brauchen sich nicht dem Yoga anzupassen, sondern der Yoga wird den entsprechenden Zielgruppen angepasst. Niemand, der mit Yogapraxis beginnt, braucht bestimmte Voraussetzungen, wie Gelenkigkeit, Flexibilität, motorische Fähigkeiten oder Kraft. Die Praxis orientiert sich nicht an Yoginis und Yogis mit perfekten Körpern, die in atemberaubenden „Posen“ scheinbar Unglaubliches zustande bringen können, sondern sie möchte ebenso Menschen ansprechen, sich zu trauen, in Yogastunden zu kommen, gerade wenn sie sich nicht fit oder völlig gestresst fühlen.

Unterrichten ist ein dynamischer Prozess, jeder Lehrer ist zugleich auch Lernender. Je länger man dabei ist, desto tiefer steigt man in die Inhalte ein und entdeckt immer wieder neue Aspekte. Beim Schreiben der einzelnen Kapitel wurde mir immer wieder bewusst, wie vielfältig, tiefgründig und erkenntnisreich die Auseinandersetzung mit den einzelnen Themenkomplexen ist. Das Buch ist eine Einladung, sich selbst im Spiegel der jahrtausendealten und immer noch höchst aktuellen Weisheit des Yoga zu reflektieren und die eigenen Bedürfnisse, Wesensmerkmale und Eigenschaften im Licht des Yoga zu erkennen und anzunehmen.







SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Hatha Yoga - das komplette Buch

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

