

# Hatha-YOGA



## Körper - Atem - Bewusstsein

Hatha-Yoga hilft, gegensätzliche Energien

"Ha" = Sonne, wärmende Energie und

"tha" = Mond, kühlende Energie

zu verbinden und auszugleichen.

**Körperstellungen** (Asanas) und **Atemschulung** (Pranayama) fördern die Beweglichkeit, regen den Organismus an und sammeln den Geist. Phasen der **Entspannung** ermöglichen eine Harmonisierung der Körperenergien und bauen Stress ab. Hatha-Yoga stärkt damit die Lebenskräfte.

## Yoga-Kurse

---

**Mittwoch** 18.15 - 19.30 Uhr

**Samstag** 08.30 - 09.45 Uhr

**Kursort** Kehlstrasse 33, 5400 Baden

**Kursgebühr** Fr. 30.- (1 Lektion)

Fr. 25.- (10-er Abonnement Fr. 250.-)

**Leitung** Judith und Roland Gautschi

KomplementärTherapeuten mit eidg. Diplom, Methode Atemtherapie; Yoga-Lehrerausbildung (TTC in Rudraprayag/Indien); eigene Praxis für Körperarbeit auf organisch-rhythmischer Grundlage (Physiotherapie, Atem- und Bewegungstherapie, Yoga)

**Auskunft** Judith und Roland Gautschi

**Anmeldung** Kehlstrasse 33, 5400 Baden

G 056 221 56 41

M 079 512 71 19

[gautschi@kehl-33.ch](mailto:gautschi@kehl-33.ch)

[www.kehl-33.ch](http://www.kehl-33.ch)

<b>Mittwoch</b>	18.15 - 19.30 Uhr	Januar	03.01./10.01./17.01./24.01./31.01.
		Februar	07.02./14.02./21.02./28.02.
		März	07.03./14.03./21.03./28.03.
		April	04.04./11.04./18.04./25.04.
		Mai	02.05./09.05./16.05./23.05./30.05.
		Juni	06.06./13.06./20.06./27.06.
		Juli	06.07. * Sommerferien *
		August	08.08./15.08./22.08./29.08.
		September	... wir sind unterwegs im Himalaya ...
		Oktober	03.10./10.10./17.10./24.10./31.10.
		November	07.11./14.11./21.11./28.11.
		Dezember	05.12./12.12./19.12.
<b>Samstag</b>	08.30 - 09.45 Uhr	Januar	06.01./13.01./20.01./27.01.
		Februar	03.02./10.02./17.02./24.02.
		März	03.03./10.03./17.03./24.03./31.03.kein Yoga)
		April	07.04./14.04./21.04./28.04.
		Mai	05.05./12.05./19.05./26.05.
		Juni	02.06./09.06./16.06./23.06./30.06
		Juli	08.07. * Sommerferien *
		August	11.08./18.08./25.08.
		September	01.09. - wir sind unterwegs im Himalaya - 29.09.
		Oktober	06.10./13.10./20.10./27.10.
		November	03.11./10.11./17.11./24.11.
		Dezember	01.12./08.12./15.12./22.12.

## Asanas-Reihe von Rishikesh

Im Yoga-Unterricht verbinden wir Atemschulung (Pranayama), Körperstellungen (Asanas) und Entspannung (Savasana). Der Ablauf der Asanas orientiert sich dabei an der Reihenfolge, wie sie Swami Sivananda (1887-1963) in Rishikesh entwickelt hat.

12 Grundstellungen (sowie Variationen davon) im Wechsel mit Phasen der Entspannung (Savasana) bilden die Grundlage und ermöglichen eine ausgewogene Wirkung auf das Bewegungssystem (Dehnen, Kräftigen, Koordination, Gleichgewicht), die inneren Organe (Atmung, Herz-Kreislauf, Verdauung, Hormonsystem), die Seele (Entwicklung des Sinnes für das Wesentliche, Ausgleich der Emotionen) und den Geist (Sammlungsfähigkeit und Stille).

## Yoga-Einzelstunden

auf Anfrage