

# 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 - 19.45 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)

## Kursdaten

## Januar - Dezember

2020

---

<b>Mittwoch</b>	18.15 - 19.45 Uhr	Januar	08.01./15.01./22.01./29.01.
		Februar	05.02./12.02./19.02./26.02.
		März	04.03./11.03./18.03./25.03.
		April	01.04./08.04./15.04./22.04./29.04.
		Mai	06.05./13.05./20.05./27.05.
		Juni	03.06./10.06./17.06./24.06.
		Juli	01.07. * Sommerferien *
		August	19.08./26.08.
		September	02.09./09.09./16.09./23.09.
		Oktober	21.10.
		November	04.11./11.11./18.11./25.11.
		Dezember	02.12./09.12./16.12./23.12.
<b>Samstag</b>	08.30 - 09.45 Uhr	Januar	04.01./11.01./18.01./25.01.
		Februar	01.02./08.02./15.02./22.02./29.02.
		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	04.07. * Sommerferien *
		August	08.08./15.08./22.08./29.08.
		September	05.09./12.09./19.09./26.09.
		Oktober	17.10./24.10./31.10.
		November	07.11./14.11./21.11./28.11.
		Dezember	05.12./12.12./19.12.

## 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