

HATHA-Yoga,

der Yoga der Energie, der sich durch pädagogische Herangehensweise auszeichnet – und dadurch, daß er sich nicht nur um die Entfaltung des energetischen Potentials des Körpers und des Atems bemüht, sondern sich auch um die geistige Entfaltung des Menschen kümmert.

Ha tha steht symbolisch für die Polarität. Damit ist der energetische Aspekt angesprochen, der diese Yogarichtung im Besonderen prägt. Die Silbe Ha steht für die Sonne und Tha für den Mond.

Der Yoga der Energie beinhaltet die Fülle der traditionellen Techniken, wobei er die Lebensweise und die Bedürfnisse des modernen Menschen berücksichtigt.

Eine liebevolle Hinwendung zu sich und anderen führt zur Zufriedenheit und die Erfahrung von Glück. Die innere Einstellung hat eine wesentliche Einwirkung auf unsere körperlich-geistige Gesundheit

Der Körper ist der Wagen, die Sinnesorgane kann man mit Pferden vergleichen, das Bewusstsein mit den Zügeln, den Verstand mit dem Kutscher und das Selbst mit dem Fahrgast. Wenn die Pferde nicht unter Kontrolle sind, besteht Gefahr. Werden die Sinne aber mit Hilfe des Bewusstseins beherrscht, erreicht der Wagen, d.h. der Mensch, das Ziel. Gelassenheit, Zufriedenheit, Glück...

Meine Kurse beginnen am 8. Und 9. Jänner in Kuchl, am 12. Und 13. Jänner in Altmünster.

Keine Kurse gibt es vom 9. bis 22. Februar,

zu Ostern sind alle Kurse (10 x 90 Min. EUR 100,--) zu Ende.

Wahrscheinlich geht sich noch 2 bis 3 x nach Ostern aus, je nach Interesse ...
(ab 1. Mai hab ich frei!)