

Gültig ab 01.01.2012

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00	7.15-8.30 Hatha I+II* März-August						
10.00							10.30-12.00 Hatha I+II Anja

Lokah samastah sukhino Bhavantu // Mögen alle Lebewesen frei und glücklich sein und möge ich mit meinen Gedanken, Worten und Handlungen auf bestmögliche Weise dazu beitragen.

16.00		16.30-17.45 Hatha sanft Anja				16.30-18.00 Hatha I+II Anja	16.00-17.30 Hatha II Anja
17.00					17.00-18.30 Entspannt... Anja		
18.00		18.15-19.45 Hatha II Anja	18.15-19.30 Hatha I Juliane	18.30-20.00 Hatha II Anja			18.00-19.30 Special* Anja
19.00	19.00-20.30 Hatha II Anja				19.00-20.15 Hatha I Anja		
20.00	20.45-22.00 Relax am Abend Anja	20.00-21.30 Hatha III Anja	20.00-21.30 Hatha II Maren	20.30-21.45 Relax am Abend Simone	<i>Sei ein Yogi. Sei pünktlich.</i>		

Hatha I: Anfänger

In dieser Stunde üben wir die Basis-Positionen: Sonnengruß in einfacher Ausführung, Beinziehungen, Schulterstand, Pflug und Fisch, Vorwärtsbeuge, Kobra und Drehsitz. Der Ablauf gibt dir Sicherheit für die weiterführenden Stunden. Du lernst, deinen Atem wahrzunehmen und gelangst nach und nach zu einer tieferen Atmung und Körperwahrnehmung.

Hatha II: Mittelstufe

In dieser Stunde üben wir Kapalabhati, Ujjai und die Wechselatmung. Den Sonnengruß üben wir kraftvoller und dynamischer. Dazu kommen Variationen, die Kraft in Schulter, Armen und Beinen aufbauen. Du erlernst den Kopfstand und Variationen von fortgeschrittenen Asanas.

Hatha III: Fortgeschritten

In dieser Stunde üben wir Kapalabhati, Ujjai und die Wechselatmung mit längerem Halten. Den Sonnengruß üben wir kraftvoll-dynamisch mit vielfältigen Variationen, die Kraft in Schultern, Armen und Beinen voraussetzen. Danach folgen Kopfstand, Handstand und weitere fortgeschrittene Asanas. Die Asanas werden bis zu 3 Minuten gehalten.

Hatha sanft

In dieser Stunde üben wir sanft und langsam, ohne z. B. Kopfstand oder Handstand. Wir legen den Fokus auf die Atmung, auf Dehnübungen, die Kraftlenkung in den stehenden

Positionen und die Entspannung zwischen den Asanas. Die Konzentration in der Asana verfeinert deine Selbstwahrnehmung, aus der sich neue, positive Verhaltensweisen entwickeln – beim Üben ebenso wie im Alltag. Für Yoga-Neulinge und für ältere Yogis gut geeignet.

Entspannt ins Wochenende

Lass die Arbeitswoche durch Atem-Meditation, länger gehaltene Asanas und Entspannung bewusst hinter dir.

Relax am Abend

In dieser Stunde legen wir den Fokus darauf, den Tag mit Atemübungen, Stretchings und länger gehaltenen Asanas bewusst hinter uns zu lassen. Du gehst entspannt und innerlich ruhig in die Nacht.

*Special am Sonntag

Die Stunde findet 1 bis 2mal pro Monat statt und wird unter ein bestimmtes Thema gestellt. Die Themen und Daten der Stunden stehen auf der Mattenzauber-Homepage unter „Aktuell“.

Frühstunde ab März

Ein abgeschlossener Kurs von 12 Stunden. Die Stunden bauen aufeinander auf. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8.

Alle Stunden finden grundsätzlich ab 3 Teilnehmern statt.