

Hatha Yoga Kurs



Emin Bir

Diplomierter Yogalehrer

Yoga...

Was ist eigentlich Yoga?

In der westlichen Welt ist Yoga oft als „indische Bewegungslehre“ als eine Übung (Asana= körperliche Stellung) oder meditative Stellung (z.B. Lotossitz) beschrieben.

Diese Beschreibung ist jedoch vom Ursprung des Wortes „Yoga“ nicht richtig. Yoga ist eine Philosophie aber keine Religion. Yoga ist keine Übung, sondern ein Zustand, mit dem jeder Mensch geboren wird. Yoga bedeutet „Einheit“ die Einheit von Körper, Geist und Seele (unserem Selbst). Die meisten Menschen leben unbewusst in dieser Einheit. Sie identifizieren sich nur mit ihrem Körper. Ziel der Yogaübungen ist es, die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder bewusst zu erfahren.



Hatha-Yoga...

Wodrin besteht der Unterschied?

Es gibt viele verschiedene Arten von Yoga. Hatha – Yoga befasst sich mit den ersten vier Stufen des achtstufigen Yogas (Astanga - Yoga). Die erste Stufe ist Yama (Kontrolle), die zweite Stufe Niyama (Disziplin), die dritte Stufe Asanas (körperliche Stellungen), die vierte Stufe Pranayama (das Zurückhalten der Lebensenergie), meist durch bestimmte Atemübungen.

Ha bedeutet Sonne (aktiv), die körperlichen Übungen (Asanas).

Tha bedeutet Mond (passiv), die Entspannung zwischen den Übungen (Asanas).

Die Lektionen sind so aufgebaut, dass ein Wechsel von körperlichen Übungen (also Annspannung) und Entspannung stattfindet. Die Entspannung ist wichtig, damit sich die Wirkungen auf den Körper richtig entfalten können.



Nutzen und Wirkung

Werden Sie wieder eins mit Ihrem Körper

Im Yoga vertritt man die Meinung, dass man gesund ist, wenn alle Systeme und Organe des Körpers harmonisch miteinander arbeiten. Die Übungen haben Einfluss auf den Blutkreislauf, das Drüsen-Nerven sowie das Verdauungssystem. Zudem bleibt die Wirbelsäule beweglich. Die ist sehr wichtig, um die Gesundheit des Körpers und auch seine Jugend zu erhalten, da die Wirbelsäule im Alltag meist nur in eine Richtung belastet wird.

Die Übungen geben Energie und die Kraft, negative Gedanken zu überwinden. Vertrauen und Willenskraft werden entwickelt, dadurch wird man ausgeglichener und zufriedener.

Gibt es gesundheitliche Einschränkungen?

Grundsätzlich kann jeder Asanas (körperliche Übungen) praktizieren, egal ob Jung oder alt. Auch wenn sie nicht so beweglich sind, ist dies kein Hindernis. Mit der Zeit werden Sie die positiven Wirkungen spüren und ihr Körper wird flexibler.

Bei emotionalen Ausbrüchen, Depressionen oder Angstzuständen, sollte man keine Asanas üben, da das vegetative Nervensystem zu viel aufgewühlt würde. Kinder unter 12 Jahren, Schwangere ab dem dritten Schwangerschaftsmonat und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen dürfen nur bestimmte Asanas praktizieren.



Emin Bir

Diplomierter Yogalehrer

Geboren 1955 in Jakrenova (Mazedonien), lernte 2002 den indischen Yogi Dhiranandaji kennen, welcher ihn in die Technik des Kriya-Yoga einweihte.

Durch Yogi Dhiranandaji und Karmananda Jean-Pierre Wicht wurde er zum diplomierten Yogalehrer in St. Gallen (Schweiz) ausgebildet. Die Ausbildung dauerte zwei Jahre.



**„Es gibt nur einen Zeitpunkt,
an dem es wichtig ist zu erwachen.**

Dieser Zeitpunkt ist jetzt.“

(Buddha)



Programm

Am ersten Abend eines Kurses findet ein Vortrag mit anschließender Yogalektion statt. Die Infoveranstaltung mit Yogalektion dauert ca. 90 Minuten.

Kurse:

Yoga Einzelunterricht

Yoga für Schwangere

Yoga für Gruppen und Firmen

Yoga Kurse sind auch in Ihrem Unternehmen oder eigenen Räumlichkeiten möglich.

Gerne informiere ich Sie auch über betriebliche Gesundheitsvorsorge und erstelle für Sie das passende Programm für Ihre Mitarbeiter.

Übrigens ist diese Dienstleistung für Ihr Unternehmen steuerlich absetzbar.

Kontakt:

Emin Bir
Bachstr.25
88212 Ravensburg

Tel.: 0751 / 38 97 941
Mobil.: 0173 / 36 20 757

emin.bir@gmx.de

