

VERBINDUNG (Rapport, Beziehung)

MATTEN QUER!

Yoga Gielsdorf

- Yoga: weder bloß Sport, noch bloß Religion
- mit Buddhismus verwandt
- Hatha Yoga (Kraft, Energie)
 - Ha: Sonne, belebend, männlich
 - Tha: Mond, regenerierend, weiblich
 - Ausgleich
- ca. 2000 v.Chr.
- mein Stil: pragmatisch (nicht singen und Namen tanzen)
- Gebrechen -> Hinweise!
- Einklang von Körper, Geist und Atem als Ziel
- Nasenatmung in den Bauch
- Aufbau: Philosophie, Sonnengruß, Asanas inkl. Umkehrhaltung, Savasana
- Prana: Lebensenergie
- Mantra: heilige Silbe
- Mudra: heilige Handhaltung



Yoga mit Anne

Mantra: Ich bin Teil des großen Ganzen.
Ich bin Mensch.
Namasté.
„Lokah samasta sukhino bhavantu“

Mudra: Anjali (Gebetshaltung)

Ziel-Asanas:

Zitate: - NAMASTÉ!

- "Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben." (Wilhelm von Humboldt)
- "Solange uns die Menschlichkeit miteinander verbindet, ist egal, was uns trennt." (Ernst Ferstl)

Notizen:

Verbindung womit?

- mit dir selbst
- mit dir nahestehenden Menschen
- mit deinem Kraftort
- mit dem Universum/deiner höheren Macht
- mit dir nicht nahestehenden Menschen

Körperliche Verbindung:

- Oxytocin -> Heilung

- NLP: Pacing und Leading

- METTA (AGAPE), buddhistisches Konzept, allen grundsätzlich Gutes wünschen

Intro & Warming Up VAKOG-Übung zum inneren Kraftort	10
Sonnengruß	6
Baum rechts – Verbindung mit der Erde	2
Tänzer rechts	2
Göttin – Verbindung mit Universum (Utkata Konasana) und mit deiner weiblichen Energie	2
Heldenarme zu Umarmung	1
Baum links – Verbindung mit der Erde	2
Tänzer links	2
breite Vorbeuge	2
Übergang nach unten	1
Sphinx	2
Kobra	1
heraufschauender Hund	2
Haltung des Kindes	1
Bogen (Alternative: Kamel)	3
Hund (über Stand in den Sitz)	1
Knie zur Nase Navasana (Variante: mit Bein absetzen)	2
Kurmasana (Schildkröte)	2
Wasserfall oder Kerze oder Pflug	2
Metta-Meditation	10
Savasana	10

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/yoga-fuer-die-haende>, 28.07.2023, 0.04 Uhr.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/metta-meditation-alles-ueber-die-liebende-guete>,
28.07.2023, 0.10 Uhr.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/die-haltung-der-goettin-utkata-konasana>,
28.07.2023, 14.04 Uhr.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/liebe-deinen-naechsten-und-dich-selbst>,
29.07.2023, 10.11 Uhr.