

MTV Seesen

Kursleitung:
Silvia Schneider
Diplom Pädagogin
Yogalehrerin & Systemischer Coach



Aktueller Hatha-Yoga-Kurs „Yoga auf dem Stuhl“ – Sommer 2018

Wo: MTV-Raum

Wann: Donnerstag ab 17.05. bis 21.06.2018 & 16.08. bis 06.09.2018
von 18.15 – 19.45 Uhr
10 Wochen-Kurs a 90 Minuten
Max. 15 Teilnehmerinnen

Kosten: 70,00 € (MTV-Mitglieder) - 90,00 € ((Nicht-Mitglieder)

Mit Hatha-Yoga auf dem Stuhl werden die Asanas (Yoga-Positionen/Übungen) auf eine Weise praktiziert, dass körperlich eingeschränkte – oder eben ältere – Menschen, die nicht oder nicht mehr auf dem Boden üben können, auch Hatha-Yoga praktizieren können. Dafür werden die meisten Haltungen auf einem Stuhl/Hocker sitzend ausgeführt. Auch Entspannungssequenzen finden auf dem Stuhl statt, so dass zwischen der aufrechten Sitzhaltung und einer Entspannungshaltung variiert werden kann. Einige Übungen werden im Stehen ausgeführt. Grundsätzlich lassen sich auf diese Weise Asanas auch an Menschen mit körperlichen Einschränkungen anpassen, sogar Rollstuhlfahrer/innen können so eine Yoga-Praxis ausüben und Nutzen aus den Übungen ziehen.

Alle Hatha-Yoga-Stunden auf dem Stuhl haben in etwa den folgenden Grundaufbau.
Im Allgemeinen beginnen wir mit einer kurzen Anfangsentspannung, welche den Teilnehmern hilft, vom Alltag Abstand zu gewinnen, sich innerlich einzustimmen und ganz gelöst im gegenwärtigen Moment anzukommen.

Anschließend werden zur Vorbereitung dynamische Dehn- und Streckübungen, sowie die Sonnengröße als Erwärmung auf dem Stuhl geübt. Im Mittelpunkt der Stunde stehen zumeist unterschiedliche Yogahaltungen auf dem Stuhl, die wir dynamisch und auch statisch üben können. Im Anschluss üben wir sanfte, ausgleichende Bewegungen, um evtl. entstandenen Spannungen entgegenzuwirken. Durch Achtsamkeitsschulung während der Praxis und bewusste Arbeit mit dem Atem, vertieft sich die Übung.

Eine abschließende Tiefenentspannung oder einfache Meditationsübung rundet die Yogastunde ab. Am Ende gibt es für die Teilnehmer die Möglichkeit sich entspannt, auszutauschen und evtl. die Praxis zu besprechen oder individuelle Fragen zu klären.

Alle meine Kurse sind zertifiziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Bitte mitbringen: bei Bedarf für die Entspannung eine Yogamatte, leichte Decke/Kissen, Socken und bequeme Kleidung

Einer der Lieblingssätze des Yoga-Meisters Swami Sivananda war:
„Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie.“