



► neue **Anfängerkurse 2021 ab 11.01. und 13.01.2020**

Für Interessierte, die **neu einsteigen oder ohne Vorkenntnisse mit Yoga – Grundübungen beginnen wollen.**

Eine rechtzeitige Anmeldung ist empfehlenswert

Sie werden in die wichtigsten **Grundübungen und das Sonnengebet** eingeführt
Weitere Informationen lesen Sie unter *Kurse/ Einsteiger*

► **Lesen und üben - Besser reden können, über das was mir wichtig ist.**

Zeit: jeden Freitag 17.00 Uhr oder Samstag oder Sonntag je 9.00 oder 17.00 Uhr, ca. 45 Minuten.

Dieses **Angebot ist kostenfrei**, bitte melden Sie sich zu meiner Planung **jeweils bis Donnerstag an!**

Je nach Interessenschwerpunkt werden Textstellen aus dem Hauptübungsbuch in den Kursen "Die Seelendimension des Yoga" von Heinz Grill erarbeitet oder auch von einem anderen Autoren.

► **Offene Yoga- Stunde in den Weihnachtsferien 04.01.2021 um 19.30 bis 21.30 Uhr.**

Jeder ist herzlich eingeladen, auch wenn er erst am Anfang der Yogapraxis steht! Anmeldung und Zahlung spätestens eine Woche vorher, **Kosten: 20.00 €, für Nachholer 15.00 €**,

Die „Haupt-asana“: der Pfau und der Skorpion zum **1. und 7. cacra**

Der Pfau – die Entschlossenheit entwickeln

Die Unentschlossenheit wird leider manchmal mit Freiheit und sich-alle-Optionen-frei-halten verwechselt. Dies kann leicht zu Erschöpfung, Müdigkeit und Kraftverlust führen.

Am Beispiel des Pfaus lernt der Übende eine Mitte kennen, ein gezieltes suchen seiner Mitte auf den stützenden Händen. Heinz Grill beschreibt es mit folgenden Gedanken: „ Ein gezieltes, tiefes Hineingehen in die ureigene und doch bewusste fassbare Willensdynamik drückt sich in dieser Bewegungsform aus.“ ... und weiter:

„Der Pfau ist ein Ausdruck für ein tieferes Hineingehen in die Inkarnation, ein Ausdruck für den Weg der Seele, die die Tiefe des Erdendaseins sucht.“

Der Skorpion – Wagemut und Erdlosgelöstheit finden

Als "eine relativ schwierige Übung, die mit einem wagemutig geplanten Sprung beginnt und die sich schließlich in anmutiger Geste wie ein großer aufgestellter Halbmond offenbart"

beschreibt Heinz Grill den Skorpion, bei der der Übende in der recht freien Balance einen Halt finden muss. Es ist, als ob man den festen Boden für einen Moment des Loslassens aufgibt und sich dann neu gründet, in freierer Weise, auf den Armen balancierend. Der Halt entsteht aus

der exakten Vorstellung, dem genau geplanten Sprung und wird unterstützt durch die aufstrebende Dynamik im 3. Zentrum, der Region des Sonnengeflechts, auf die man vor

Beginn der Übung die Aufmerksamkeit lenken kann.