

Sommerferien-Yogakurs: Vertrauen

Sommerliche Hochzeit, Jahresmitte. Das Leben findet überwiegend draußen im Aktionsmodus statt. Viele Treffen und Tätigkeiten im Außenraum mit vielen Reizen, oft mit anderen Menschen. Dies ist in diesem Jahr mit Corona alles etwas anders und findet reduzierter statt. Dennoch bleibt als Kontinuität der Sommerferien-Yogakurs, dieses Jahr montags, 18.00 Uhr.

Während der hessischen Sommerferien ist einmal wöchentlich für 80 Minuten die Gelegenheit, sich stärker nach Innen auszurichten, still zu werden. Sich auf sich selbst zu fokussieren, sich der eigenen Ressourcen zu besinnen, Vertrauen zu sich und ins Leben zu entwickeln – *śraddhā*.

Vertrauen ins eigene Denken, Fühlen und Handeln zu haben und auch für andere zu entwickeln bedeutet immer auch emotionale Stärkung. Daraus kann geistige und körperliche Stabilität resultieren. Diese Sammlung findet mit Hilfe von Körperübungen (**asana**) und Atemübungen (**Prāṇāyama**) statt – in Verbindung mit geistiger Ausrichtung – **samyama**. Diese Fokussierung des Bewusstseins ist Yoga.

Der Yoga ist für den Menschen da – individuelle Anpassung

In der Praxis für Yoga und Meditation findet der Yogakurs in den Sommerferien sechsmal montags statt. Im Sommer-Yogakurs wird Yoga in kleinen Schritten geübt, angepasst an die Teilnehmenden. Es erfolgt die Integration von dynamischen und statischen Übungen von Körper, Atem und Geist.

Die Wirbelsäule steht dabei im Mittelpunkt.

Montags-Kurs

Der diesjährige Yoga-Sommerferienkurs findet montags in der Kasseler Praxis für Yoga und Meditation statt. In der Zeit vom 06. Juli bis 10. August wird sechsmal geübt, jeweils zwischen 18.00 – 19.20 Uhr, in der Karthäuserstraße. 5a. Der Sommerferien-Yogakurs kostet 70,- €.

Vorherige Anmeldung und Bezahlung per Überweisung unter:

Tel.: (05 61) 77 31 48, Internet: www.yoga-kassel.de

Leitung: Katharina Brämer, Caroline Kroll-Zeise

