

Yogakurs: Ausrichtung, tägliches Üben, Verbindung mit dem inneren Licht als Kraftquelle

Täglich Winterferien-Yogakurs 5. bis 9. Januar 2026

Montag – Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr

Yoga-üben findet auf verschiedenen körperlichen und geistig-emotionalen Ebenen statt. Der ganzheitliche Yogaweg besteht aus acht gleichwertigen Übungsthemen, die eine Einheit bilden. Dazu gehören körperliche Übungen (Asanas) sowie Übungen mit dem Atem (Prāṇāyāma) und dem Geist (das Zurückziehen der Sinne und die Meditation in drei Qualitäten).

Yoga üben kann uns helfen, uns und unsere Umwelt besser kennenzulernen.

Jahresbeginn – Neuausrichtung und Besinnung auf die innere Kraftquelle

In der Praxis für Yoga und Meditation findet der Yogakurs in der 3. Woche der Hessischen Winterferien täglich, insgesamt 5 Mal, statt. Zu Beginn des neuen Jahres richten wir uns in diesem Yogakurs aus. Die Wahrnehmung beim kraftvollen Üben wird immer feiner. Der Atem leitet uns hierbei. Wir reflektieren über diese Erfahrungen und Wechselwirkungen zwischen Körper, Atem und Geist. Wir verbinden uns mit dem inneren Licht Jyotiṣimati. Dieser Bereich im eigenen Inneren kann als Kraftquelle wirken. Diese Ausrichtung kann helfen, mentalen Druck zu verringern und kann zu einer gelasseneren Haltung im Alltag führen. Yoga kann hier unterstützen.

Die individuellen Neigungen eines Menschen und seine Fähigkeiten entscheiden, welche Schritte zu welcher Zeit wie und wobei angewendet werden und zur Weiterentwicklung das Beste beitragen können.

Yoga bedeutet – oder kann bedeuten – den Geist zu verändern. Das hat auch zur Folge, das Herz zu verändern.

Vertiefung durch tägliche Praxis

Der diesjährige Yoga-Winterferienkurs findet von Montag bis Freitag – nur nach vorheriger Anmeldung – in der Kasseler Praxis für Yoga und Meditation unter der Leitung von Katharina Brämer statt.

In der Zeit vom 05. bis 09. Januar wird fünf Mal geübt – jeweils zwischen 18.00 – 19.00 Uhr, in der Karthäuserstraße, 5a.

Der Winterferien-Yogakurs kostet 70 € gegen Barzahlung beim 1. Termin.

Anmeldung unter: Telefon: 0157 3808 7623, Email: katharina.braemer@gmx.de.