



# Programm

Herbst/ Winter 2011/2012

## YOGASCHULE BERGKAMEN

Rotherbachstraße 45  
59192 Bergkamen-Oberaden



### Yoga 3 – Aufbaustufe abends, **Vom Stress befreien mit Yoga**

In diesen Yogastunden geht es darum die Flexibilität zu erhöhen, den Kreislauf anzuregen, Muskelspannung zu lockern sowie die Gelenke beweglich zu halten und gestautes Blut besser zu verteilen. *Schwerpunkt dieser Yogastunden ist Yoga Nidra*, eine Tiefenentspannung für Körper und Geist und ebenso eine Meditation aus den Tantras. In unserer heutigen Zeit zählt Yoga Nidra zu einer der wertvollsten Übungen aus dem Yoga. Voraussetzung: Grundkurs

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Dauer</u>	<u>Start</u>	<u>Ende</u>	<u>Preis</u>
A 1316	Montag	18:00-19:30	7 x 90 Min.	05.09.11	17.10.11	100,00 €
A 1317	Montag	20:00-21:30	7 x 90 Min.	07.11.11	19.12.11	100,00 €
A 1216	Mittwoch	19:30- 21:00	7 x 90 Min.	07.09.11	19.10.11	100,00 €
A 1217	Mittwoch	17:30-19:00	7 x 90 Min.	09.11.11	21.12.11	100,00 €



### Yoga 4 – Mittelstufe abends, **Power yoga & Entspannung**

Hier ist der Schwerpunkt ein eher aktives Asana-Programm mit Sonnengruß-Variationen, Kriegerhaltungen und statischen klassischen Yoga-Asanas. Dieses Programm arbeitet mit den Spannungen in Muskeln und Organen. Der Atem wird die ganze Zeit bewusst eingesetzt. Während der Entspannungsphase spüren Sie mit Sicherheit auch die psychische Wirkung, den Zustand von Klarheit und Wohlbefinden. Der Atem strömt freier und alle Körperteile sind eine lebendige, harmonische Einheit. Am Ende der Stunde eine Entspannungsübung oder eine kurze Meditation. Voraussetzung: Grundkurs & Aufbaukurs

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Dauer</u>	<u>Start</u>	<u>Ende</u>	<u>Preis</u>
M 1416	Montag	20:00-21:30	7 x 90 Min.	05.09.11	17.10.11	100,00 €
M 1417	Montag	18:00-19:30	7 x 90 Min.	07.11.11	19.12.11	100,00 €
M1116	Mittwoch	17:30-19:00	7 x 90 Min.	07.09.11	19.10.11	100,00 €
M1117	Mittwoch	19:30-21:00	7 x 90 Min.	09.11.11	21.12.11	100,00 €



### Yoga 5 & 6 - Mittelstufe & Geübte abends, **Klassische Asanas**

Klassische Asanas haben eine subtile und kraftvolle Wirkung auf den pranische und mentalen Körper. Sie werden mit geringer oder gar keiner Bewegung ausgeführt. Oft verharrt der Körper sogar einige Minuten in einer Haltung. Durch diese Asanas werden inneren Organe, die Drüsen und Muskeln sanft massiert und die Nerven im ganzen Körper entspannt. Innere Ruhe breitet sich aus, was wichtig ist für höhere Yogaübungen z. B. in der Meditation. Einige sind besonders hilfreich, um den Zustand von *pratyahara*, das Zurückziehen des Geistes von Sinneseindrücken zu erlangen. Voraussetzung: Grundkurs, Anfänger, Aufbaustufe.

K3219	Donnerstag	20:00-21:30	7 x 90 Min.	08.09.11	20.10.11	100,00 €
K3219	Donnerstag	20:00-21:30	7 x 90 Min.	10.11.11	22.12.11	100,00 €



Marianne Blech, Leitung der Yogaschule

