

MORGEN-YOGA WOCHE

Wenn der Geist befriedet ist, tritt der Zustand des Yoga ein.
(Der Yogaweg des Patanjali)

Sanfte, meditative Yogaübungen zu Tagesbeginn.

Da am Morgen unser Geist noch müde und langsam ist, eignet sich diese Zeit besonders gut, um mithilfe von sanften, meditativen Körper- und Atemübungen innere Ruhe, Einheit und Zufriedenheit zu erfahren. In diesem Kurs startest du eine Woche lang deinen Tag mit Yogaübungen. Der Kurs hilft dir, deine Yogapraxis zu vertiefen und das kontinuierliche selbstständige Üben der Asanas in deinen Alltag zu integrieren.

Termin: **19.7. – 23.7. 2010, täglich**

Uhrzeit: 7.15 Uhr – 8.15 Uhr (60 min)

Kursbeitrag für 5 Unterrichtseinheiten: € 50,-

für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Achtung, begrenzte Teilnahme!

Verbindliche Anmeldung **bis spätestens 9. Juli** unter mail@jayoga.com

YOGA INTENSIVWOCHELENDE

Man erreicht Asana schrittweise und von innen her. Man macht keine gewaltsamen Anstrengungen, um eine äußere Form zu kopieren. Das geht ganz natürlich zu: Man bereitet die Haltung durch dynamische Bewegungen vor, die den Körper einstimmen, erwärmen und vorbereiten. Einmal in der Haltung, geht man – immer mit Hilfe der Atmung – schrittweise von einer relativen zu einer absoluten Bewegungslosigkeit über, zur Aufhebung wirklich jeder Bewegung. Dieser Weg in die Bewegungslosigkeit ist lang, und man muss geduldig, ja demütig sein. Unser Verhalten während der Übungsarbeit ist manchmal wichtiger als das, was wir machen. Wenn unser Verhalten richtig ist, wird das, was man macht, richtig sein oder werden.

(Der Yogaweg des Patanjali)

Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt beim längeren Halten der Asanas (Körperübungen) und der Aufhebung jeder Bewegung in der gegebenen Haltung. Wir begeben uns Schritt für Schritt in eine Körperstellung, um dann stabil und bequem darin zu verweilen. Mithilfe der Atmung versuchen wir mehr und mehr zu entspannen - körperlich, geistig und

emotional. Lange geführte Entspannungen, Atemübungen und stille Meditationen umrahmen die Übungsserie.

Termin: **Fr, 23.07.2010 bis So, 25.07.2010**

Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr (**120!** Min)

Kursbeitrag für 3 Unterrichtseinheiten: € 35,-
für absolute NeueinsteigerInnen nicht geeignet!

Achtung, begrenzte Teilnahme!

Verbindliche Anmeldung **bis spätestens 6. Juli** unter mail@jayoga.com

ENTWICKLUNG DER EIGENEN PRAXIS

Asana ist ein Zustand der schwer zu beschreiben ist, man kann ihn nur erleben.

(Der Yogaweg des Patanjali)

Einer der vielen schönen Aspekte an Yogaübungen ist, dass man fast nichts braucht, um sie zu praktizieren. Eine Matte und vielleicht eine Decke. Somit können wir Yogaübungen als wesentliche Ressource nutzen, um die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und um innere Zufriedenheit und Einheit zu erfahren. Yoga hilft uns den Alltag zu bewältigen.

Die Voraussetzung für die Entfaltung der vielfältigen Wirkungen von Yoga ist **eine kontinuierliche Praxis**. Daher erarbeiten wir in diesem Kurs ein 30 - 45 min Programm, das anschließend selbstständig zu Hause geübt werden kann.

Termine: jeweils **Mi, 14.7 und Mi, 21.7.**

Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr (**120!** Min)

Kursbeitrag: € 25,-

für absolute NeueinsteigerInnen nicht geeignet!

Achtung, begrenzte Teilnahme!

Verbindliche Anmeldung **bis spätestens 4. Juli** unter mail@jayoga.com

YOGA FÜR DEN RÜCKEN (4 Wochen Kurs)

Verspannte Schultern, schmerzender Rücken, steifer Nacken oder Kreuzschmerzen ... für viele von uns sind das häufig auftretende gesundheitliche Beschwerden. Die Ursachen sind vielfältig und individuell. Körperliche Aspekte (Bewegungsmuster, Muskelverspannungen, etc.) und emotional-geistige

JaYOGA Sommerkurse 2010

Belastungen (Stress, Leistungsdruck, Enttäuschungen, etc.) spielen dabei meistens zusammen.

Yoga für den Rücken besteht aus sanften Übungsreihen, die im Kurs erlernt und dann zuhause praktiziert werden können. Durch die ganzheitlichen Wirkungen der Yoga Übungen werden mehrere Ebenen des Menschen angesprochen und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele steht im Mittelpunkt. Sanfte Körper- und Atemübungen sowie geführte Tiefenentspannungen tragen zur Schmerzlinderung bei und aktivieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Der Kurs ist geeignet für Menschen mit Rücken- oder Nackenproblemen (Verspannungen, häufiges Kopfweh, Kreuzschmerzen, diffuse Rückenschmerzen, etc.), für Menschen mit Übergewicht und für alle, die gerne sanfte Yoga Asanas praktizieren.

Der Kurs ist nicht geeignet bei einem akuten Bandscheibenvorfall oder anderen ärztlich diagnostizierten Rückenerkrankungen. In diesem Fall ist die Absprache mit einer Ärztin bzw. PhysiotherapeutIn unbedingt erforderlich!

Bitte beachten Sie in diesen Fällen auch das JaYOGA – Angebot für Yogatherapie im Einzelunterricht. Nähere Infos unter mail@jayoga.com oder 0650 2500189

Termin: jeweils **Di, 13.7. – Di, 3.8. 2010, 1x wöchentlich**

Uhrzeit: 17.45 – 19.00 Uhr

Kursbeitrag für 4 Unterrichtseinheiten: € 40,-

für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Achtung, begrenzte Teilnahme!

Verbindliche Anmeldung **bis spätestens 3. Juli** unter mail@jayoga.com

POWER YOGA SPEZIAL – Ashtanga Vinyasa Morgen Kurs

Diese Serie (Yoga Chikitsa) bewirkt eine Kräftigung und verbesserte□Ausrichtung des Körpers, hilft Verspannungen zu lösen, wirkt energetisierend und harmonisierend. Ashtanga Vinyasa Yoga ist für alle geeignet, die eine gewisse körperliche Fitness mitbringen□und eine bewegungsfreudige Yogaform praktizieren möchten.

Termin: **12.7. – 16.7. 2010, täglich**

Uhrzeit: 7.30 – 8.30 Uhr (60 min)

Kursbeitrag für 5 Unterrichtseinheiten: € 50,-

für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Achtung, begrenzte Teilnahme!

Verbindliche Anmeldung **bis spätestens 2. Juli** unter mail@jayoga.com

POSTNATAL YOGA (5 Wochenkurs)
Für Mütter und Babys von 6 Wochen bis ca. 1 Jahr

Die Postnatal Klasse bietet gezielte Yogaübungen zur Rückbildung nach der Geburt und ermöglicht es Frauen, □gemeinsam mit Ihrem Baby Yoga zu praktizieren. Die speziell für diese Zeit gewählten Übungen bauen Muskeltonus, □Stabilität und körperliche Kraft systematisch wieder auf und bieten einen sanften Übergang zurück in die Außenwelt. □In einer angenehmen Atmosphäre wird körperliches und geistiges Wohlbefinden nach der Geburt gefördert.

Termin 1: **14.6.** □ - **12.7. 2010**, jeweils Mo

Termin 2: **19.7.** □ - **16.8. 2010**, jeweils Mo

Uhrzeit: 10.30 – 11.45 Uhr

Kursbeitrag für 5 Unterrichtseinheiten: € 50,-

Achtung, begrenzte Teilnahme!

Verbindliche Anmeldung **bis spätestens 10.6.** bzw **9.7.** unter
mail@jayoga.com

Ab ca. 6 Wochen nach der Geburt wird regelmäßiges Üben zur Rückbildung empfohlen - nach einem Kaiserschnitt □mindestens 12 Wochen warten bzw erst nach Rücksprache mit der Ärztin/Arzt oder Hebamme beginnen.

S P E Z I A L mit Stephanie Schumacher:

YOGA am SEE – offene Klasse!

Aktive Erholung, Kraft und Entspannung in traumhaft schöner Natur zu Tagesbeginn am **Lanserseersee**.

Gestärkt und erholt ins Wochenende!

Termin: **Sa, 26.6. – Sa, 31.7., 1x wöchentlich**

Uhrzeit: 7.45 – 9.00 Uhr

Kursbeitrag : € 10,- pro Einheit

Offene Stunden: **Ohne Anmeldung kommen und mitmachen.**

Die Yogastunden finden bei jeder Witterung statt. Bei Regen verbringen wir die Einheit in einem überdachten, offenen Raum - also warme Kleidung mitnehmen!