

YOGA

Übungsleiter: Rudolf Doppler
Zeit: Dienstag 18.00 – 19.40 Uhr, 10 Abende
Ort: KHG-Heim, Mengerstraße 23, 4040 Linz

Yoga ist die Gesamtsumme aller körperlich-, seelisch-, geistig- moralischen Grundgesetze, - ein vollkommenes System der Selbsterziehung und Entwicklung von KÖRPER, SEELE u. GEIST. Er befreit uns von KRANKHEIT, UNZUFRIEDENHEIT und allen LEIDEN: Das Ziel von YOGA ist, uns aus der unwirklichen, ungesunden, unnatürlichen Lebensweise heraus, und zur Natur zurückzuführen.

Ablauf Übungsbetrieb: 1. Tiefenentspannung, 2. Körperübungen: (Streck-, Dehn-, Dreh-, Kraft-Balanceübungen, 3. geistige: Visualisations-, Konzentrations- Meditationsübungen, theoretischer, und philosophischer Hintergrund; bei jedem Kurs wird ein Spezial-Thema behandelt.

- ganzheitliche Gesundheitsbildung
- ganzheitliches Menschenbild
- das Verhältnis von Innerlichkeit u. Äußerlichkeit
- Körperregionen und psychische Entsprechungen
- die Bedeutung des Atems
- die Bedeutung der Entspannung
- Harmonisierung des Energiehaushaltes
- Produktion, Steuerung , Lenkung feinstofflicher Energien
- Regeneration u. Stabilisierung des Körpers und des Geistes
- Selbsterfahrung, Selbstbeobachtung, Selbstheilung,
- Körpererfahrung

Methoden: Körper-, Bewegungs-, Atmungs-, Reinigungs- u. Entspannungsübungen, Konzentrations- u. Meditationsübungen, theoretische u. praktische Behandlung d. Themen

Bequeme Kleidung, Jogginganzug, ISO-Matte, Decke mitnehmen!