



# INFORMATIONEN

zur Kursteilnahme und Üben bei dharmabodha Yoga

## FORMALIA

### Allgemein zu den Kursen

Jeder Teilnehmer verpflichtet sich für eine feste Kurszeit in der Woche. Wenn die Zeit aus einem bestimmten Grund geändert wird bitte ich Euch, dass ihr mir einen Tag vorher Bescheid gebt! Auch Entschuldigungen für ein Fernbleiben des Unterrichts müssen mindestens 6 Stunden vor Stundenbeginn (SMS oder Anruf) mitgeteilt werden. Ansonsten wird die Stunde berechnet. Bitte bucht Eure jeweilige Wochenteilnahme an den Präsenz- und Online-Unterrichtseinheiten über unser Direktbuchungssystem KURSIFANT. Buchungen und Absagen bei ONLINE-KURSEN bitte spätestens 2 Stunden vor Kurstermin über die App oder Website von KURSIFANT - eine Nichtteilnahme ohne/zu kurzfristiger Absage wird berechnet.

Eine 8er Karte gilt für maximal 3 Monate.

Eine 10er Karte gilt für maximal 4 Monate.

Ein ausgeschriebener Kurs zählt für die Kurszeit.

Die Kursgebühr soll zu Beginn des Monats überwiesen werden.

### Vor Unterrichtsbeginn

Achte bitte auf saubere Kleidung und Körperpflege. Einige Stunden vor Unterrichtsbeginn sollten keine schweren Mahlzeiten zu sich genommen werden.

### Zum Unterrichtsbeginn

Komme mindestens 10 Min. vor Unterrichtsbeginn zu den Kursen damit wir pünktlich anfangen können. Auch bei Online-Teilnahme solltest Du spätestens 5 Minuten vorab im virtuellen ZOOM-Warteraum sein. Wenn Du gesundheitliche Probleme oder Besonderheiten an dem Unterrichtstag hast, so teile mir das vor Stundenbeginn mit. Auch Frauen, die ihre Menstruation haben sollten mir das vor Beginn der Stunde mitteilen, damit ich Euch evtl. spezielle Asanas geben kann.

### Krankenkassenbezuschung

Hatha Yoga Kurse von Thorsten Kellermann sind im Rahmen des Präventionsförderungsgesetzes von der Zentralen Prüfstelle Prävention von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen im allgemeinen zweimal pro Jahr präventive Kurse. Die Höhe der Bezuschung ist von Kasse zu Kasse unterschiedlich, meist zweimal 75 oder 100 €. Nach dem Kurs und bei mindestens 80% Teilnahme (innerhalb 3 Monate) erhältst Du eine Bescheinigung für deine Krankenkasse, die bitte bei dharmabodha Yoga persönlich abgeholt werden. Es werden bei Online-Teilnahme Bescheinigungen per Post versendet, falls ein frankierter Rückumschlag mitgesendet wurde.

## INFORMATIONEN ZUM ÜBEN

### Was Yoga bewirken kann

Eine regelmäßige Yogapraxis hilft die Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen. Allgemein wird die Blut- und Sauerstoffversorgung im Körper aktiviert und verbessert. Die Atmung und Regenerationsfähigkeit werden verbessert. Bei einer regelmäßigen Yogapraxis kommt es zu einer entspannten »Inneren und Äußeren« Haltung. Durch eine kontinuierliche Yogapraxis entwickelt sich eine Fähigkeit sich inmitten des (meist hektischen) Alltags nach innen zu richten und zu entspannen. So können alte Verhaltensmuster durch Yoga aufgelöst und umgewandelt werden in neue gesunde Verhaltensweisen. Im Laufe des Übungsprozesses entwickelst Du Dich und Dein Körper und Geist richten sich allmählich in eine (selbst gewählte) positive Richtung aus. Dadurch entsteht immer öfter ein Zustand einer inneren Ruhe und Frieden. Du must jedoch etwas dafür tun, es wird Dir nicht einfach etwas geschenkt. Du must Selbstdisziplin erwerben und wenn möglich täglich üben – und sei es nur für 10 Minuten.

### ZUM EIGENEN ÜBEN



#### Grundlagen

Übe als Anfänger – falls es keine besonderen Absprachen mit dem Yoga-lehrer gibt zunächst kontinuierlich Standpositionen. Das ist das Fundament, die Basis um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu erlangen. Auch als „fortgeschrittener“ Yogi solltest Du ein Mal in der Woche (mindestens) Standpositionen üben und tiefer (feiner) fühlen zu lernen. Versuche Dir die Namen der Asanas allmählich zu merken. Übe zunächst vielleicht täglich 15 bis 20 Minuten. Frage gerne bei mir nach wie Du zu Hause gut üben kannst.



#### Qualität des Übens statt Quantität

Es ist nicht nötig möglichst viele unterschiedliche Asanas zu üben! Oft ist dieser Aspekt das größte Hindernis fortschreitender Yogis! Übe stattdessen mit präziser Ausrichtung (!) achtsam und liebevoll jedes Asana. Es kann sinnvoll sein eine Position z.B. Utthita Trikonasana 2 Mal zu üben um tiefer empfinden zu können. Bleibe nur so lange in der Haltung wie die Atmung ruhig ist und Du Dich sicher fühlst. Zunächst vielleicht 20 bis 30 Sekunden, später vielleicht eine Minute. Achte auf die Qualität – Yoga dient Deiner Gesundheit und ist kein Workout.

#### Umkehrhaltungen

Umkehrhaltungen wie Sirsasana (Kopfstand) und Salamba Sarvangasana (Schulterstand) sind fortgeschrittene Asanas. Du solltest über genug



Kraft, Beweglichkeit und Koordination verfügen bevor Du sie übst.

Übe diese Positionen nicht wenn Du Probleme im Nacken, Schultern oder im Rücken hast. Falls Du Dir nicht sicher bist kläre dies vorher mit Deinem Yoga-lehrer und Hausarzt ab.

Wenn Du jedoch in der Lage bist diese Positionen zu üben dann baue sie regelmäßig in Deine Yogapraxis mit ein. Sie helfen Dir bei der Regeneration des Körpers und zur Regulierung des Hormonhaushalts. Auch der Geist und die Gefühle kommen bei diesen Positionen zur

Ruhe. Es gibt vielfache Möglichkeiten diese Übungen zu differenzieren und zu ermöglichen (z.B. Viparita Karani, oder mit Stühlen, Kopfstandhocker, Bolstern, Seilen). Gehe nur so weit, dass Du gesund in den Positionen üben kannst. Überfordere Dich nicht!

### Die Atmung

Achte beim Üben auf Deine Atmung. Du brauchst keine besondere Atemtechnik anwenden. Achte vielmehr auf die genaue körperliche Ausrichtung und atme ganz normal und ruhig. Meist fließt die Atmung bei einer guten körperlichen Ausrichtung von selbst harmonisch und frei. Wenn Du bemerkst dass Deine Atmung Dich zu sehr anstrengt oder verflacht ist dies meist ein Zeichen, dass Du Deine Übung beenden musst. Übe am Ende einer Übungseinheit immer mindestens 5 bis 10 Minuten Savasana und 1 Min. Meditation.



Pranayamaübungen üben wir zunächst getrennt von der Asana – Praxis. Erst mit viel Erfahrung in den Asanas sowie in Pranayama können wir beides gut verbinden.

### Die Yogaphilosophie

Versuche Dich für die Yogaphilosophie zu öffnen. Das Yoga Sutra von Patanjali bietet eine hervorragende, leicht verständliche und anschauliche Orientierung sich über die Prinzipien einer gesunden Lebensführung bewusst zu werden. Auch gebe ich in den Stunden – meist zu Stundenbeginn – ein Thema oder eine Orientierung aus der Yogaphilosophie, die Dir helfen kann Dich geistig und körperlich auszurichten. Yoga beseitigt Spannungen und Hindernisse im Körper und im Geist. Wenn Du möchtest frage mich dazu und komme wenn Du möchtest zu den angebotenen Meditationsabenden, Yogasamstagen und Workshops.

Yoga ist wie ein Schatz, eine nie versiegende Quelle der Inspiration und viel mehr als nur Körper- oder Atemübungen – ohne die Yogaphilosophie wäre Yoga sonst reine Gymnastik oder ein Workout.

Ein sicheres Anzeichen dass Du eigene Fortschritte machst ist, wenn sich eine eigene, erlebte Freude am Yoga entwickelt und Du merkst dass Du Yoga auch in Deinem Alltag anwenden kannst (z.B. achtsam liebevoll Fahrrad fahren oder ein friedlicherer Umgang mit Deinen Mitmenschen).

Wenn das eintritt wirst Du Yoga ganz sicher nicht mehr aus Deinem Leben und Herzen lassen.

**Namaste**

**Thorsten Nateshwara**

