

# 1. Kursstunde Energie 1

## Namasté

„Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert.  
Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir.  
Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.“

*Mahatma Gandhi zu Albert Einstein*

## Impuls

Vertrauen – Ich bin eingeladen, mich mit jedem Atemzug in die Geborgenheit des jetzigen Moments niederzulassen – Füße und Beine – Ich bin aufgehoben, getragen und vom Leben eingeladen – 1. Wurzelchakra – Sanskrit: Muladhara – Farbe rot – Element Erde – Geruchsinn – Bija Silbe LAM

## Übungspraxis



Namasté – Impuls – Füße wahrnehmen/berühren



Gehen

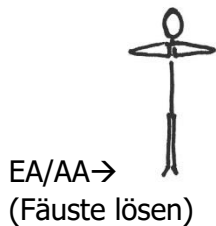
Gehen auf Fußaußenkanten, auf Fußinnenkanten, mit nach innen gedrehten Füßen, mit nach außen gedrehten Füßen, auf Zehen, auf Fersen. Jeweils bewusst langsam schreiten.



Ankommen im Stand

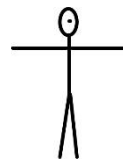
Füße hüftgelenkswert parallel, Gewicht gleichmäßig auf den Fersen, Klein- und Großzehenballen verteilen, Bodenkontakt der Füße zur Matte spüren

Karana der Inneren Stärke

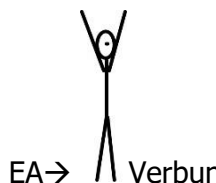


EA/AA →  
(Fäuste lösen)

Hier bin ich (Hände Fäuste)



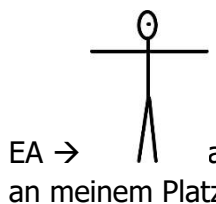
EA/AA → Kraftvoll und entspannt



EA → Verbunden mit Himmel und Erde



AA → in meiner Mitte zentriert



EA → aus meiner Mitte heraus handle ich an meinem Platz

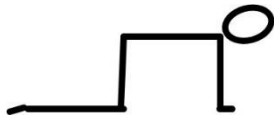
AA → mit beiden Beinen fest im Leben –

EA → „Ja“ AA → „So“ mehrmals wiederholen, anschließend nachspüren

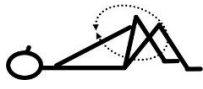


YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

*Würthlicher Seminare*



Katze - Kuh



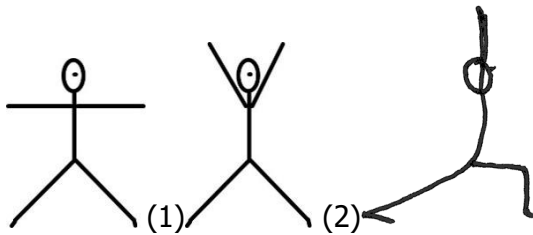
Hüftkreisen im Liegen



Dehnung Hüftbeuger



Nadelöhr – Dehnung großer Gesäßmuskel



Virabhadrasana I – Fokus auf Füße



EA → AA → Schulterbrücke dynamisch im eigenen Atemrhythmus



apanasana Beinkreisen, liegende acht beschreiben



Schlussentspannung



Plavini Pranayama – Stille – Namasté

