



Kursbeschreibungen

Sanftes Yoga & Gesprächskreis „Frühlingserwachen“ am 21. März 2026

Sanftes Yoga zum Frühlingsstart – Yin fließt in Yang

Die 2-teilige Einheit startet mit Yin Yoga. Ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, welcher hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Der Fokus liegt darauf, still zu werden, deinen Atem fließen und dich langsam in eine Haltung hineinsinken zu lassen, die etwa 2-5 Minuten gehalten wird, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu gelangen sowie unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin wirkt nicht an der Oberfläche, sondern geht tief – körperlich wie emotional. Es spricht das Bindegewebe an, dehnt die inneren Strukturen, regt die Meridiane an und bringt Energie ins Fließen.

Im zweiten Teil der Einheit wird die Aktivität gesteigert. Das Yang-Element tritt in den Vordergrund, wodurch das Augenmerk auf die Energetisierung, Kräftigung und Balance des Körpers verlagert wird. Als Unterrichtsstil wird Hatha-Yoga unterfüttert mit einzelnen Kundalini-Elementen praktiziert. Dabei wird die Muskelspannung im Körper wieder erhöht und die aus der Tiefe zum Vorschein gekommenen Gefühle und Emotionen werden mit kürzeren und intensiveren Asanas aktiv verarbeitet, sodass die in der Ruhe und Loslösung freigewordenen Energien leichter kanalisiert werden können.

Gesprächskreis

Ein Gesprächskreis ist ein entschleunigtes und wertschätzendes Kommunikationssetting, bei welchem die TeilnehmerInnen im Kreis um eine Mitte, die mit zum Thema passenden Utensilien und einem Sprechsymbol gekennzeichnet ist, sitzen, zur Ruhe kommen und in einer achtsamen Haltung sprechen und einander zuhören.

Dabei wird ein Raum des Vertrauens, über sich Nachdenkens und um miteinander zu denken, geschaffen. Unterschiedliche Ansichten sind erwünscht und dürfen Wirkung entfalten. Die entspannte und gemeinschaftliche Ausrichtung ermöglicht es TeilnehmerInnen, unbewusste Werturteile zu erkennen, zu hinterfragen und auf diese Weise Raum für neue persönliche Blickwinkel zu schaffen.

Jeder Gesprächskreis ist einzigartig, stärkt die Begegnung mit sich selbst und ermöglicht es, Mitmenschen auf einer ganz anderen Ebene zu begegnen und Gemeinschaft zu leben und erleben.