

Anfänger

Kurs – Termine

1. Kurs Anmelden im Dezember
Beginn im Januar 1. Montag 16:00Uhr
2. Kurs Anmelden im März
Beginn im April 1. Montag 16:00 Uhr
3. Kurs Anmelden im August
Beginn im September 1. Montag 16:00 Uhr

Fortgeschrittene

4. Kurs Anmelden im Dezember
Beginn im Januar 1. Dienstag 16:00 Uhr
5. Kurs Anmelden im März
Beginn im April 1. Dienstag 16:00 Uhr
6. Kurs Anmelden im August
Beginn im September 1. Dienstag 16:00 Uhr

Einzelkurse nach Vereinbarung

Vorträge nach Vereinbarung

Ort: Pro Seniore Arnoldstraße 18 a
4. Etage Zimmer 10
Tel: 0351 / 44 04 410

Bezahlung

Einzelkurs: 1 Std: 10 Talente

Gruppenkurs: 1 Std: 5 Talente
(max. 3 Teilnehmer)

Vortrag: 1 Std: 20 Talente
(max 10 Teilnehmer)

Kursinhalt

Der Umgang mit sich SELBST

Gedanken und Gefühle
beherrschen lernen

Der Mensch funktioniert asymmetrisch,
der Geist ist rege, der Körper ist träge.

Annehmen, oder Negieren,
Verbinden oder Trennen

Negative Eigenschaften
Angst, Kummer, Leid, Sorge usw.
Positive Eigenschaften
Freude, Gelassenheit, Zufriedenheit

Körperbewusstes
Denken und Handeln

Anstanga von Patanjali Sutra 2.29

Yama	sozial	äußere Ordnung
Niyama	sozial	innere Ordnung
Pranayama	physisch	Atmung
Asana	physisch	Körperhaltung
Pratyahara	psychisch	Sinne
Dharana	psychisch	Konzentration
Dhyana	psychisch	Beobachtung
Samadi	psychisch	Einssein

Negative Eigenschaften
Unwohlsein, Trägheit, Schmerzen, usw.
Positive Eigenschaften
Zufriedenheit, Wohlfühlen
Leistungsfähigkeit

Ohne Fleiß, kein Preis.
Wer rastet, der rostet.



YOGA-KURSE
für
Mitglieder der Tauschbörse

Der Umgang mit
Gedanken und Gefühlen

Der Weg
zur Selbstbeherrschung
zum Selbstvertrauen
zum Selbstwertgefühl

YOGA PRO DOMO
Für mich SELBST





Detlef Niegsch
1929

Sportpädagoge DHfK
1965

**Leiter des YOGA-Center
TSV Rotation**
1983

Krankenkassenzulassung
1991

Yogalehrer BDY/EYU
1994

**Mitglied der Tauschbörse
Johannstadt**
2007

YOGA PRO DOMO Für mich selbst

Jeder Mensch durchlebt in seinem
Leben zwei Leben.
Der ständige Kampf um die innere und
äußere Ordnung erschwert die Balance
des Gleichgewichts im Lebensalltag.

Unzufriedenheit und Missmut können
sich bis zur Krankheit ausweiten.

Yoga ist eine Methode, die die innere-
und äußere Ordnung in Balance halten
kann.
Wer kämpft, zählt zu den Gewinnern.

Goethe sagt:
„Willst du Hammer oder Amboss sein?“

Kästner sagt:
„Man tut nicht gutes, außer man tut es.“

Und was will ICH?

YOGA PRO DOMO Für mich selbst

YOGA ist eine autogene Pädagogik,
eine Selbsterziehung.
Wer weiß was er will,
und tut was er will,
und will was er tut,
kann den Yoga-Weg gehen.

Jnana Wissen aneignen
Karma Wissen anwenden
Bhakti Hingabe zum Tun

Neugier und Interesse wecken Lust zum
Handeln.
Die Lust kann auch Neugier und
Interesse wecken.
Die Lust weckt die Entscheidung zum
Handeln,
zum JA oder zum VERSUCH.

Das handeln bringt die Erfahrung: War
es richtig oder noch nicht richtig.

Es folgt eine neue Entscheidung zum
bewussten Handeln oder zum Versuch.