

Stunde/ Woche	Bestimmung/ Lebensstufen	Thema/ Asanas	Besinnung/ Konzentration/ Wirkungen
1	Yama & Niyama	Einstimmung/ Moral/ Ziele arthayoganuashanam	<u>Yoga- Die Kunst zu leben ...</u> Entspannung/ Erwärmung/ Sonnengruß/ Pawanmktasana/ Atemmeditation ...
2	Brahmacarya (Lernen, Entwicklung)	Vorwärtsbeugen (Pashimotasana, Pada hastasana, Janu Shirsasana)	"Ich schaue nach vorn" und richte meine Aufmerksamkeit auf den Moment, den Augenblick.
3			tiefe Bauchmassage, Dehnung der Rückenmuskulatur und der Wirbelsäule, Streckung der Beinbeuger, Aktivierung der Verdauungsenergie ...Element Feuer
4	Grhasta (Akzeptanz, Hingabe)	Rückwärtsbeugen (Bhuijangasana, Setuasana, Halasana,Utkasana)	Ich lasse die Vergangenheit hinter mir und akzeptiere den Moment. Somit erlange ich Weisheit und schaue optimistisch in die Zukunft.
5			Löst Verspannungen im Nacken- und Halsbereich, kräftigt die Rückenmuskulatur und aktiviert Prana- die Lebensenergie ... Element Luft und Wasser
6	Vanaprastha (Erwartungs- losigkeit, Vergessen)	Drehübungen (ardha matsyendrasana, Krokodielsübungen)	Ich über Galassenheit und entspanne in den Übungen. Ich bin ganz bei mir und im Hier und im Jetzt!
7			Bringt Flexibilität in den gesamten Körper und aktiviert alle Energiezentren. Atme tief und bewußt. Halte die Stellung in Ruhe. ... Element Raum.
8	Sannyasa (Vertrauen, Loslassen)	Balance- & Umkehrübungen (Vrikasana, trikoasana, savangasana, shirshasana)	Ich vertraue mir selbst und kann so vollkommen los lassen. Dabei spüre ich tiefe Befriedigung und Wohlempfinden.
9			Verbinde dich mit Mutter Erde und spüre den Kontakt zum Universum. Das gibt dir Halt und Festigkeit. ... Element Erde
10	Shukam (Stabilität)	Entspannung/ Shavasana	Mit Yoga und Meditation kannst du deinen Alltag bewußt erleben. Praktiziere regelmäßig und beständig. <u>Yoga ... Die Kunst zu Sterben.</u>

