



Tagesplan

Yoga Sadhana Kurs 5.11.-12.11.2021

Die fünf Yoga-Kapseln

Zzgl. täglicher Inspirationstext über Yama und Niyama, die Yoga-Grundprinzipien

Morgens 6:30-7:30 Uhr

1. Mantras:
 - a. Maha Mrtyunjaya Mantra (Mantra für Heilung)
 - b. Gayatri Mantra (Mantra für Weisheit)
 - c. Durga Mantra (Mantra für Überwindung von Hindernissen)

2. Asanas
 - a. PMA I-III (Antirheumatische Asanas, Verdauungsfördernde Asanas, Energieblockaden lösende Asanas)
 - b. Einfache Asanas im Stehen
 - c. Surya Namaskar (Sonnengruß)
 - d. Umkehrhaltung

3. Pranayama
 - a. Kapalbhata (Reinigung des Vorderhirns)
 - b. Bhastrika (Blasebalg)
 - c. Brahmari (Bienensummen)
 - d. Nadi Shodhan Pranayama (Reinigung des psychischen Netzwerks)

60 Minuten

Nachmittags

4. Yoga Nidra (Meditation & Tiefenentspannung)
Alternativ Shavasana (Totenhaltung)

10-30 Minuten, je nach vorhandener Zeit

Abends

5. Samiksha (Meditation-Tagesrückblick)
Alternativ Meditieren über Sinneseindrücke

10 Minuten