

Meine eigene Yoga-Praxis begann 2007. Schon nach kurzer Zeit des Übens wusste ich, dass der Yoga mein Leben stark verändern würde und ich begann eine Yoga-Lehrer-Ausbildung zu suchen. Ich entschied mich für die fundierte, ausgereifte und anspruchsvolle vierjährige Ausbildung zur **Yoga-Lehrerin SKA (Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar)** an der Sebastian - Kneipp - Akademie (SKA) in Bad Wörishofen. (jetzt: **Yogasana® Yoga-Lehrerin SKA**)

Über einen Zeitraum von 4 Jahren wurde ich an der SKA in Bad Wörishofen von 2009 bis 2013 von sehr erfahrenen und zertifizierten Iyengar®-Yogalehrern und fachlich kompetenten, hochqualifizierten Akademikern mit gleichzeitiger Yoga-Lehrer Qualifikation und Erfahrung, ausgebildet. Die Ausbildungsinhalte erfolgten gemäß den Rahmenrichtlinien der Europäischen Yoga Union (EYU).

Yogasana

- steht jetzt für eine Jahrtausend alte Weltanschauung und Lebenshaltung in ihrer zeitlosen Aktualität
- für anatomisch korrekte und achtsam ausgeführte Körperhaltung und
- für ganzheitliche Gesundheit.



Cornelia Hold

- **Dipl.- Sozialpädagogin/- Soz.arb. staatl. anerkannte Erzieherin**
- **zertifizierte Weiterbildung in Psychotherapie**
- **zertifizierte Yogasana® Yoga-Lehrerin SKA – Qualifikation II**
- Sebastian - Kneipp - Akademie für Gesundheitsbildung in Bad Wörishofen (früher: **Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar**)



Yoga-Kurse leite ich seit 2012. Kontinuierliche Weiterbildungen mit in- und ausländischen Iyengar® Yoga-Lehrern und Lehrerinnen ergänzen und vertiefen mein Wissen und meine Praxis. Auch die Erfahrung aus anderen Hatha-Yoga Stilen fließt in meinen Unterricht mit ein. Mein Interesse an Gesundheit, das erworbene Wissen über die verschiedenen Quellen der Gesunderhaltung, z. B. die Biochemischen Funktionsmittel nach Dr. Schüßler, bereichern meine Tätigkeit und mein Leben.

- Präzision und Achtsamkeit -
Hatha-Yoga
in der Tradition von **B.K.S. Iyengar**

NEUE WEGE MIT YOGA



**Dipl. - Sozialpädagogin / - Sozialarbeiterin
Cornelia Hold**

**Zertifizierte Yogasana®
Yoga-Lehrerin SKA**

- Sebastian - Kneipp - Akademie
für Gesundheitsbildung in
Bad Wörishofen -

Mitglied im vylk
(Verband der Yogalehrenden im Kneipp-Bund e.V.)

Räume in
Kassel - Bad Wilhelmshöhe / Vord. Westen
Tel. 0561 / 67412

Mail: yoga@yogasana-kassel.de
Internet: www.yogasana-kassel.de



Der Yoga

entstand vor ca. 5000 Jahren in Indien und bezeichnet eine Wissenschaft, eine Philosophie, eine Kunst und einen Übungsweg.

Das Ziel des Yoga ist es, durch das intensive Üben der Praxis, einen Weg zu äußerem und innerem Frieden zu finden.

Das regelmäßige Üben unterschiedlicher Körperhaltungen und Atemtechniken setzt den Übenden in die Lage, eingeprägte Lebensmuster zu überwinden, tiefer in die Schichten seines Selbst vorzudringen, Selbstvertrauen und stabile Gelassenheit zu entwickeln.

Hatha-Yoga – der Weg des Körpers und der Kraft. Die Methode begründet sich auf Patanjali, den Verfasser der Yoga-Sutras und den darin beschriebenen achtstufigen Pfad des Yoga (Ashtanga-Yoga). Philosophische Aspekte sind Bestandteil des Unterrichtes.

„Der Yogi weiß, dass der physische Körper nicht nur der Tempel für die Seele ist, sondern auch das Mittel, dessen wir uns auf unserer Reise nach innen bis hin zum Wesenskern bedienen. Nur wenn wir uns als Erstes dem Körper zuwenden, können wir hoffen, in unserem spirituellen Leben irgendetwas zu erfahren.“ (B.K.S. Iyengar / Licht fürs Leben, S. 55)

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern meine Kurse als Präventivmaßnahme.

Kursbeginn:

Die. 10.30 – 12.00 Uhr / Vorderer Westen

Die. 18.30 – 20.00 Uhr / Bad Wilhelmshöhe

08. Januar – 19. März 2019

Do. 17.00 – 18.30 Uhr / Bad Wilhelmshöhe

Do. 18.45 – 20.15 Uhr / Bad Wilhelmshöhe

10. Januar – 21. März 2019

Kursmodalitäten:

Ein Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten mit jeweils 90 Minuten Übungszeit.

Ein Einstieg ist zu Beginn (bis 3. UE) noch möglich. Überschaubare Gruppengröße (5-10 Teilnehmer).

Kursort:

Bad Wilhelmshöhe / Habichtswald-Klinik

AYURVEDA, Wigandstr. 1, 34131 Kassel

Vord. Westen / Tannenkuppenstr. 21, 34119 KS

Teilnahmegebühr pro Kurs: 140 € /

Probestd. 20 € / Einzelstd. 60 Min. 60 €

- * Die Teilnahmegebühr ist im Voraus und gleichzeitig bei verbindlicher Anmeldung zu zahlen.
- * Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird die Gebühr unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 50 Euro zurückerstattet.
Danach ist die volle Kursgebühr fällig, falls kein Ersatzteilnehmer gestellt wird.
Bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Abbruch wird die volle Seminargebühr einbehalten.
- * Auf Anfrage sind bei entsprechendem Nachweis 20% Ermäßigung möglich.
- * Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- * Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder auch bei Schwangerschaft sollte vorher medizinischer Rat eingeholt werden.
- * Auch geringfügige gesundheitliche Einschränkungen sind vor Übungsbeginn mitzuteilen.
- * Nach der letzten größeren Mahlzeit sollten 4 Stunden vergangen sein.
- * Es wird barfuß geübt.
- * Körernahe und gleichzeitig bequeme Bekleidung ist vorteilhaft.
- * Auf starkes Parfümieren sollte aus Rücksicht verzichtet werden.
- * Bitte bringen Sie eine feste Decke mit.

Yogasana ist eine Form des Hatha-Yoga, die sich durch eine umfassende Basisarbeit in den Yoga-Haltungen auszeichnet.

Die Feinabstimmung in der Endhaltung und die korrekte Ausrichtung im Asana - die Präzision - sind kennzeichnend für diesen achtsamen Übungsstil.

Der Einsatz von Iyengar typischen Hilfsmitteln und der Aufbau der Yoga-Unterrichtseinheiten in unterschiedlichen, auch dynamischen Sequenzen und mit verschiedenen Schwerpunkten, erlauben - unabhängig von Konstitution und Alter - auf die individuellen Bedürfnisse und Gegebenheiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen einzugehen.

Das Ziel von Yogasana ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Intensive Wahrnehmung und Gestaltung einer Körperhaltung führt so zu einer strukturierten inneren Dynamik und tiefer Konzentration / Meditation. Dieses verfeinerte Bewusstsein wird so auch in den Alltag transportiert.

In dieser Art des Yoga steht die Entwicklung von Kraft, Stabilität, Koordination und die klare Körperausrichtung im Vordergrund - im Zusammenwirken mit Flexibilität, Balance, Entspannung und Regeneration.

Yogahaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayamas) ermöglichen eine optimale Wirkung auf Wirbelsäule, Gelenke, Organe, Organsysteme (z. B. Atmung, Herz-Kreislauf) und auf die Psyche.

Innere Regelsysteme, wie das Nervensystem, können harmonisiert werden. Durch diese Wahrnehmung und Lenkung der Lebensenergie - auch auf einer feinstofflichen Ebene - kann die Gesundheit zusätzlich gestärkt werden.