

## STILELEMENTE&KURSKONZEPTE DES KREATIVEN HATHA-YOGAS (STAND 21.05.2023)

### ALLGEMEIN:

**Kreatives Hatha-Yoga (KHY)** hat **drei wesentliche Aspekte** bzw. Spannungsfelder, welche das praktische Üben kennzeichnen.

- **Anspannung&Entspannung**
- **Atem&Bewegung**
- **Klang&Stille**

Diese drei Spannungsfelder liegen auch den konkreten Kursinhalten zugrunde. Die Schwerpunkte variieren dabei sowohl grundsätzlich zwischen den verschiedenen Kurskonzepten als auch spontan und intuitiv von Stunde zu Stunde. **Kreativität, Intuition** und **Spontanität** sind ein lebendiger Wesenszug der Praxis.

Ein weiteres Prinzip ist maßgeblicher Bestandteil aller *KHY*-Praxis sowie eine essentielle philosophische Grundlage: Es ist das Prinzip von ***sthira sukham asanam*** - der Verbindung von **Festigkeit** und **haltender Aufrichtung, aktiver Präsenz (*sthira*)** auf der einen Seite, **Weichheit, Geschmeidigkeit** und **Leichtigkeit (*sukham*)** auf der anderen. Beides miteinander verwoben in der **inneren und äußeren Haltung (*asanam*)**.

Das Wesen der Praxis im *KHY* ist dabei nicht auf rein mechanistisch körperliche Präsenz beschränkt. Es ist ein **Zusammenfließen physischer, mentaler und emotionaler sowie spiritueller Aspekte**. Der Körper steht dabei zwar oftmals im Mittelpunkt, der Geist und die Seele werden aber genauso unmittelbar angesprochen wie die physische Ebene. Es geht auch nicht primär darum „etwas zu schaffen“ oder „besser zu werden“. Es geht darum in einen Zustand der **Annahme** zu kommen, sich der Praxis **regelmäßig hinzugeben**, positiv auf Körper, Seele und Geist einzuwirken **ohne Druck und Erfolgsstreben**. Die natürliche Veränderung darf und wird sich dennoch einstellen. Einfach dadurch, dass ich immer und immer wieder **achtsam und eigenverantwortlich** übe, nicht primär dadurch, dass ich mit dem Willen ein vorgegebenes Ziel erreichen muss:

**„Yoga kann man nicht können, Yoga kannst Du nicht erzwingen.  
Im Zustand von Yoga kannst Du nur sein!“**

Im Folgenden eine kurze Beschreibung zu den verschiedenen Klassen, die wir analog wie digital anbieten. Das digitale Üben setzt dabei noch etwas mehr Eigenverantwortlichkeit voraus. Weitere Infos zum *KHY* findest Du auch in diesem [Info-PDF](#). Das Anforderungs- bzw. Erfahrungs-Niveau ist im [Kursplan](#) jeweils mit Sternchen gekennzeichnet, ist aber auch immer eine fließende, keine klar abgegrenzte Einordnung. Die dort mit einem \* und ggf. auch \*\* gekennzeichneten Kurse sind nach Rücksprache auch offen auch für Menschen mit Beeinträchtigungen. Bei Fragen zögere bitte nicht uns per E-Mail oder telefonisch zu kontaktieren. Wir freuen uns von Herzen auf Dich!