Überblick über die Grund - Kurseinheiten „Tripada Yoga“ ®“

1. **Stunde Zurück zur inneren Mitte – Ruhepole vom Alltag**

**Theoretischer Schwerpunkt:**

Gesundheitliche Ziele des Tripada Yoga - Methoden zum Stressabbau im Tripada Yoga

**Praktischer Schwerpunkt**:

Die richtige Sitzhaltung finden

Handout 1

1. **Stunde: Der Tripada Yoga ® Kursablauf - die Methoden und ihr Zusammenwirken**

**Theoretischer Schwerpunkt:**

Übungsgruppen und ihre Choreografie im Tripada Yoga ®

**Praktischer Schwerpunkt:** Der gesamte Kurs

Handout 2

1. **Stunde:**  **Stabil, angenehm, gewaltfrei – die körperliche und geistige Haltung des Yoga**

**Theoretischer Schwerpunkt:**

Das „Sthira Sukham Asanam- Prinzip“ gewaltfreies Üben, der zentrale Grundsatz der Tripada Yoga ® Praxis

**Praktischer Schwerpunkt**: Strecken an der Wand

Handouts 3.1., 3.2, 3.3

1. **Stunde: Die Wirbelsäule pflegen und beweglich halten mit Tripada Yoga ®**

**Theoretischer Schwerpunkt:**

Aufbau und Bewegungsrichtung der Wirbelsäule

**Praktischer Schwerpunkt:**

Hinweise auf die Wirbelsäule und die Bewegungen der Wirbelsäule in den Asanas, Vorbeuge im Stehen

Handout 4

1. **Stunde: Muskuläre Dysbalancen abbauen mit Tripada Yoga ®**

**Theoretischer Schwerpunkt:**

Typische Dysbalancen

**Praktischer Schwerpunkt:** Hinweise auf Dysbalancen ausgleichende Übungspraxis im Tripada ® Yoga

Handout 5, 5.1

1. **Stunde:**  **Psychosomatische Wirkungen– den Muskeltonus regulieren**

**Theoretischer Schwerpunkt:**

Psychosomatische Bedeutung und Wirkung der Asanas

**Praktischer Schwerpunkt:** – Gesichtsentspannung der 26 Muskeln im Gesicht Simhasana

Handout 6.1, 6.2, 6.3., 6.4

1. **Stunde: Stress mit Tripada Yoga ® abbauen – Tripada ® Tiefenentspannung**

**Theoretischer Schwerpunkt:**

Stress und Stressbewältigung mit Tripada Yoga und Tripada Tiefenentspannung

**Praktischer Schwerpunkt:**

Tripada Shavasana – die Tiefenentspannungstechnik

Handout 7.1,7.2

1. **Stunde: Tripada Yoga ® als Achtsamkeitspraxis -**

**Theoretischer Schwerpunkt:**

Achtsamkeit und seine Umsetzung im Tripada Yoga ®

**Praktischer Schwerpunkt:** Wechselatmung

Handout 8.1,8.2

1. **Stunde: Ruhiger Atem, ruhiger Geist – den Atem fließen lassen und bewusst lenken**

**Theoretischer Schwerpunkt:**

Den Atem fliessen lassen im Tripada Yoga ® – Ruhemuster des Atems und Atemräume öffnen

**Praktischer Schwerpunkt:** Drehsitz

Handout 9

1. **Stunde:**  **Die Tripada Grundmeditation – innere Stille erfahren**

**Theoretischer Schwerpunkt:**

Meditation - „das zur Ruhe kommen der Bewegungen des Geistes“

**Praktischer Schwerpunkt:** Tripada Yoga ®– Grund Meditation

Handout 10