



**TRIPADA**

AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT UND YOGA

## **DER TRIPADA - YOGAKURS FÜR ANFÄNGER**

Eine Auswahl und Choreografie von klassischen Yogaübungen für Anfänger im Kontext eines gesundheitsfördernden Yoga



**VON HANS DEUTZMANN**

## COPYRIGHT UND MARKENRECHTLICHE HINWEISE

Das Kursmaterial ist urheberrechtlich geschützt.

Der Begriff "Tripada - Yogakurs für Anfänger" ist markenrechtlich geschützt und darf ohne Genehmigung der Tripada Akademie nicht verwendet werden.

Der Kurs darf in der vorliegenden Form und unter dem vorliegenden Namen nur von speziell ausgebildeten oder fortgebildeten und lizenzierten Yogalehrern unterrichtet werden.

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Konzept der Tripada Akademie für qualitätsgesicherten Yoga in der Gesundheitsförderung anerkannt. Bei den Übungen handelt es sich um klassische und allgemein bekannte Yogaübungen. Diese unterliegen keinen Beschränkungen. Die Unterrichtung des Kurses erfordert jedoch spezielle Kenntnisse über seine Methodik und Didaktik sowie über sozialmedizinische und psychologische Zusammenhänge. Eine bloß technische Reproduktion der Übungen entspricht deshalb nicht dem Kurskonzept. Kursleiter werden direkt in der Tripada Akademie geschult. Der Kurs ist immer mit der Ausgabe dieses Handouts zu unterrichten, welches nur registrierten und zertifizierten Trainern zur Verfügung gestellt wird.



## VORWORT

Wir freuen uns, dass Sie sich für einen Yogakurs der Tripada Akademie entschieden haben. Sie können somit sicher sein, von gut ausgebildeten Yogalehrerinnen und Yogalehrern sorgfältig unterrichtet zu werden. Der Kurs darf in der vorliegenden Form nur von zertifizierten Dozenten durchgeführt werden.

Bald werden Sie hoffentlich die positiven Wirkungen der Yogapraxis an sich selbst spüren.

Scheuen Sie sich bitte nicht, Ihre Dozentin/ Dozenten oder unser Büro anzusprechen, wenn Fragen oder Probleme auftauchen.

Yoga soll Ihnen gut tun. Wenn Sie Missempfindungen haben, vielleicht auch unangenehme Schmerzen, sprechen Sie Ihren Kursleiter darauf an. Yoga soll Probleme verringern und nicht vergrößern.

Eine gute Yogapraxis erkennen Sie daran, dass Sie sich nachher besser fühlen als vorher. Wenn dies nicht so ist, haben Sie möglicherweise Übungen falsch ausgeführt, sind über Ihre Grenzen gegangen oder haben einige ungeeignete Übungen ausgewählt. Möglicherweise fehlten auch Ausgleichsübungen. Klären Sie diese Fragen mit Ihrer Kursleitung, um das Üben für sich zu optimieren.

Im Yoga gibt es einen Grundsatz, der sich von unseren sonstigen Einstellungen unterscheidet: Es geht nicht um Leistung, und Sie müssen weder sich noch anderen etwas beweisen. Es geht vielmehr um Achtsamkeit und einen sorgsamen Umgang mit sich selbst. Nur das ist die Richtschnur des Handelns im Yoga.

Den größten Nutzen haben Sie, wenn Sie täglich auch zu Hause etwas Yoga üben. Schon mit 10 - 15 Minuten verbessern Sie Ihr Wohlbefinden ganz erheblich!

Aus diesem Grund bekommen Sie das Handout zum Kurs als Erinnerungshilfe. Eine ausführliche Beschreibung des Kurses mit allen Details gibt es im ausführlicheren Skript und im gleichnamigen Buch von Hans Deutzmann, wo Sie mehr über den Kurs und die Hintergründe erfahren können. Im Buch ist der Kurs auch in allen Einzelheiten dokumentiert.

Das Handout geht nicht auf mögliche Übungsvariationen bei vorliegenden gesundheitlichen Einschränkungen ein. Sie finden solche Variationen im Übungsbuch von Hans Deutzmann und werden im Unterricht darauf hingewiesen.

## ALLGEMEINE HINWEISE

- Neben dem Unterricht in der Gruppe empfiehlt Yoga, täglich zu üben.
- Es kommt nicht darauf an, sehr lange zu praktizieren. Die Kontinuität ist wichtig!
- Es ist nützlich, jeden Tag zur gleichen Zeit am gleichen Platz zu üben
- Wenn es Ihnen lieber ist oder anders nicht geht, dann üben Sie immer, wenn Sie Lust und Zeit haben
- Wählen Sie einen Übungsplatz, an dem Sie ungestört sind
- Versuchen Sie als Anfänger zunächst einfach die Übungen nachzuüben und die einzelnen Übungen und die Reihenfolge zu lernen.
- Sie brauchen nicht perfekt zu sein. Üben Sie einfach!
- Am Anfang ist es sehr schwer, die Übungen mit der Ruhe und Konzentration wie im angeleiteten Unterricht auszuführen. Das kommt aber mit der Zeit und der Übung!
- Nehmen Sie eine passenden Unterlage (Yogamatte plus Decke, üben Sie nicht auf dem harten blanken Boden)
- Nehmen Sie für die Sitzhaltung ein Kissen oder eine gefaltete Decke als Unterlage unter den Po, so dass Ihre Hüftgelenke immer über den Knien sind.
- Üben Sie regelmäßig. Sie haben den größten Erfolg, wenn sie täglich üben, auch wenn es nur 10 Minuten sind!
- Yoga setzt auf Regelmäßigkeit, nicht so sehr auf Intensität
- Yogaübungen sind grundsätzlich nicht oder nur leicht anstrengend.
- Entspannen Sie nach jeder Übung und nehmen die Empfindungen wahr, die sich nach der Übung einstellen. Erst wenn Sie wieder ganz entspannt sind, machen Sie die nächste Übung.
- Beachten Sie Ihre Grenzen, aber fordern Sie sich angemessen.
- Alle Übungen sollen immer angenehm sein. Zwingen Sie sich zu nichts, was Ihnen nicht zuträglich erscheint!
- Yogaübungen sind niemals unangenehm schmerzhaft. Akzeptieren Sie nur einen angenehmen Dehnungsschmerz, aber keinen unangenehmen und bedrohlichen Schmerz.
- Üben Sie soviel wie möglich mit geschlossenen Augen und beobachten Sie Ihre Körperempfindungen und den Atem.
- Versuchen Sie immer, den Atem fließen zu lassen und ihn nicht anzuhalten
- Versuchen Sie in jeder Übung alle überflüssige Anspannung loszulassen
- 10 Minuten Entspannung gehören immer zu einer Übungsreihe.
- Entspannung und Stille sind sehr wichtig für Ihre Gesundheit und die Stressresistenz. Hierfür reichen wenige Minuten pro Tag aus.
- Prüfen Sie die Wirkungen einer Yogastunde. Die Stunde war gut, wenn Sie sich anschließend besser fühlen als vorher!
- Achten Sie auch auf Ihre Empfindungen nach der Praxis, in den Stunden und vielleicht auch folgenden Tagen.

- Jeder Nachübungsschmerz sollte mit Ausgleichsübungen vor der Schlussspannung gelöst werden.
- Sollten derartige Empfindungen nach der Stunde noch auftreten, sollten diese alsbald abklingen
- Gehen Sie den Ursachen für Schmerzen auf den Grund!

## WAS IST YOGA?

Yoga ist eine sehr komplexe Angelegenheit und umfasst sowohl Philosophie wie Psychologie als auch ein System praktischer Übungen im Rahmen einer Art angewandter Gesundheitswissenschaft. Die Geschichte des Yoga ist nahezu 5000 Jahre alt und ist uns über weite Strecken unbekannt. Das übergeordnete Ziel des Yoga im Rahmen der indischen Philosophie ist die spirituelle Erkenntnis und über die Erkenntnis zur Befreiung aus den Leiden dieser Welt zu kommen. Yoga wird jedoch überall auf der Welt aus verschiedenen Motiven geübt. Diese können beispielsweise auch gesundheitlicher oder spiritueller Art sein oder beides. Im Westen praktizieren viele Menschen Yoga, weil es gut für den Rücken und gegen Stress ist.

Dem Yoga liegt in alle seinen Ausformungen immer ein bestimmter Grundgedanke und eine bestimmte Intention zu Grunde. Die im Yoga geübten Methoden und Techniken zielen alle auf die Harmonisierung des Menschen, von Körper und Geist, durch den systematischen Abbau von Spannungen und innerer wie äußerer Störungen. Diese innere Harmonisierung wird auch als gute Voraussetzung für eine spirituelle Entwicklung gesehen.

Yoga ist eine Begriff, der das Ziel ebenso beschreibt wie den Prozess, der zum Ziel führt und die Mittel, die zur Erreichung des Zieles angewendet werden. Der Weise Patanjali hat vor über 2000 Jahren in seinen berühmten Yoga Sutra den Yoga erstmals systematisch dargestellt und zu Beginn seines Textes den Yoga wie folgt definiert:

### YOGA IST DAS ZUR -RUHE- KOMMEN DER BEWEGUNGEN DES GEISTES.

Dieses zur Ruhe kommen hat eine ebenso einfache wie tiefe Bedeutung.

### DAS ZIEL DES YOGA WIRD AUCH SAMADHI GENANNT. SAMADHI IST EIN SYNONYM ZU YOGA.

Samadhi bedeutet, innerhalb eines Systems alles an den richtigen Platz stellen und dafür sorgen, dass alle Teile harmonisch miteinander funktionieren. Für unsere Zwecke kann man Yoga zunächst einfach als Übungssystem betrachten, welches bestimmte Methoden und Techniken beinhaltet, um zu dieser spe-

ziellen Art von Ruhe und zu einem optimalen ausbalancierten System von Körper und Geist zu gelangen.

Alle Methoden des Yoga tragen dazu bei, dieses Ziel zu erreichen

Dabei konzentriert sich Yoga auf das, was im eigenen, persönlichen Kontrollbereich liegt. Dies ist der eigene Organismus, ganz wichtig: der Körper, aber auch das eigene Verhalten, Fühlen und Denken. Es geht also erst einmal weniger um Andere oder die Umwelt als um die eigene Person.

Es geht beim Yoga vornehmlich um uns selbst und die Art und Weise, wie wir mit unserer Umwelt in Wechselwirkung stehen, wie wir agieren und reagieren.

Vom Standpunkt des Yoga aus liegen die wichtigeren Faktoren für eine mögliche Disbalance nicht so sehr außerhalb von uns, sondern eher innerhalb eines jeden Menschen und seiner naturgegebenen körperlichen und psychischen Ausstattung. Die Art, wie wir mit der Umwelt und den Einflüssen interagieren, ist häufig das Entscheidende.

Unsere eigene innere Verfassung bestimmt nach Auffassung des Yoga maßgeblich unser Denken und Handeln, ebenso wie unsere Reaktionen auf die Umwelteinflüsse. Diese eigene Verfassung können wir gut beeinflussen, während wir auf die äusseren Umstände häufig weniger oder keinen Einfluss haben.

Das Ziel von Yoga könnte demnach auch als eine Art innerer Ausgeglichenheit betrachtet werden, die durch wechselnde äußere Umstände nicht oder so wenig wie möglich beeinträchtigt werden kann. Ein innerlich ausgeglichener Zustand wird auch unsere emotionalen Reaktionen, damit unser Denken und Fühlen und daraus resultierend unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen prägen.

Yoga identifiziert verschiedene psychische und physische Faktoren, die zu einer Disharmonie führen können und schlägt bestimmte Praktiken vor, um ihren Einfluss zu verringern. Yoga ist zudem ein System, welches die wechselseitige Abhängigkeit von Körper und Geist betont. Über die Eutonie (Wohlspannung) des Körpers wird eine Eutonie des Nervensystems erreicht, die sich als Eutonie des subjektiven Empfindens fortsetzt. Das gleiche gilt umgekehrt. Psychische Spannungen können körperliche Dysfunktionen auslösen. Das Menschenbild des Yoga legt nahe, dass wir alle ständig in Gefahr sind, körperlich wie seelisch aus dem Gleichgewicht zu geraten. Yoga bemüht sich darum, die Faktoren, die dies verursachen zu kontrollieren, ihre Wirkung zu verringern und immer wieder das Gleichgewicht neu auszubalancieren und das Beste aus unseren Möglichkeiten herauszuholen.

## ZUM AUFBAU DER ÜBUNGSREIHE

Die Übungsreihe umfasst folgende Methoden des Yoga, die alle dazu beitragen, einen harmonischeren und ausgewogeneren inneren Zustand und eine gewisse Stabilität, Festigkeit und Leichtigkeit als nicht nur körperliches Haltungsmuster zu erreichen:

Asanas (Körperübungen, Haltungen)  
Vinyasa (dynamische Folge von Asanas)  
Mudras (Handhaltungen)  
Prana Dharana (Konzentration auf den Atem)  
Kaya Dharana (Konzentration auf den Körper)  
Pranayama (Atemübungen)  
Dhyana (Übungen zur Stille und inneren Sammlung)  
Mantrarezitation (bestimmte Silben und Klänge)  
Shavasana (Tiefenentspannung)

Neben den Methodengruppen als „Oberbegriffe“ finden wir im Yoga meistens eine große Vielzahl von einzelnen Techniken aus diesen Methodengruppen. So gibt es viele Asanas, viele Mudras, viele Atemübungen, viele Konzentrations- und Meditationsübungen. Yogaübungen sind psychophysische Übungen und erzielen ihre besondere Wirkung aus der Integration der verschiedenen Methoden auf der körperlichen und geistigen Ebene. Wir müssen jedoch eine Auswahl treffen.

Es handelt sich beim vorliegenden Kurs um eine recht komplexe Choreografie von Yoga - Techniken, die nach bestimmten Kriterien sorgfältig aufeinander abgestimmt sind. Sie sprechen die körperliche wie die geistig-seelische Ebene und ihre Wechselwirkungen an. Es handelt sich vornehmlich um leichte Übungen, die später bei Bedarf in ihrem Schwierigkeitsgrad gesteigert werden können.

Die Auswahl der Übungen ist gemessen am Schweregrad leicht. Dies ist jedoch eine relative Kategorie. Was der einen Person leicht fällt, ist für die andere schwer. Halten Sie sich deshalb nicht mit solchen Bewertungen auf. Es gehört zu den Grundlagen des Yoga, im Laufe der Zeit die für sich individuell passenden Übungen gemessen an der eigenen Situation herauszufinden. Man kann aber sagen, dass die meisten Menschen mit einer normalen Konstitution in einem weiten Altersbereich zwischen 6 - 60 Jahren den ausgewählten Kurs gut bewältigen und als geeignet ansehen können. Wenn Sie diese Übungsreihe beherrschen, können Sie nach einigen Monaten fast mühelos in die Mittelstufe übergehen, die Ihnen eine Reihe etwas schwierigerer Übungen und Variationen anbietet. Sie können aber auch mit Gewinn diese Übungen fortsetzen oder die Praxis nach eigenem Wunsch modifizieren, wenn Sie dies möchten.

## EINIGE ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN ÜBUNGSGRUPPEN:

### ASANAS

Es gibt verschiedene Arten von Asanas:

- a) meditative
- b) trainierende
- c) entspannende

### ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE ZUR PRAXIS VON ASANAS

Yoga-Asanas sind eine wichtige Methode des Yoga. Es handelt sich um besondere Haltungen des Körpers, in denen man eine angenehme Zeit verweilt.

Sie dienen der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes.

Asanas dienen der Meditation, der Entspannung und auf umfassende Weise dem körperlichen Training und der Gesunderhaltung des gesamten Organismus.

Wir unterscheiden Asanas nach der Funktion (Training, Meditation, Entspannung), nach der Lage im Raum (Stehen, Liegen etc) oder auch nach der Bewegungsrichtung der Wirbelsäule. Asanas sind statisch und nicht dynamisch.

Die wichtigsten Merkmale sind Stabilität, eine angenehme Empfindung und Gelöstheit oder Leichtigkeit. Der Atem soll nicht unruhig werden, stocken oder sich beschleunigen. Asanas sind niemals mit unangenehmen Schmerzen verbunden.

Asanas wirken sich auf den Bewegungs- und Halteapparat, die inneren Organe, den Kreislauf, die Atmung und die Psyche positiv aus.

### TRAINIERENDE ASANAS

Asanas gibt es in großer Zahl und nahezu endlosen Variationen. Asanas gibt es in allen Positionen im Raum (Sitzhaltung, Rücken- und Bauchlage, Seitenlage, Vierfüßler, Stand) und sehr verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Traditionell sagt man: Es gibt so viele Asanas wie es Menschen gibt. Bei der Auswahl und Ausführung werden die körperlichen Fähigkeiten und Besonderheiten berücksichtigt. Faktoren sind beispielsweise der allgemeine Gesundheitszustand, das Geschlecht, das Alter und die Tagesform. Es gehört ganz wesentlich zum Yoga, die geeigneten Übungen und Choreografien für sich zu finden. Asanas wirken auf Muskeln, Sehnen und Bänder, Gelenke, die Wirbelsäule, die Atmungsorgane, die inneren Organe, die Verdauung, das Nervensystem, den Gleichgewichtssinn, die Durchblutung, die Psyche, die Emotionen - also auf alle Systeme des Körpers ein. Zentrale Aspekte von Asanas sind die Wirkungen auf den Muskeltonus, die Wirbelsäule, die

Atmung und die inneren Organe. Die Wirbelsäulenbewegung ist ein wichtiges Kriterium bei der Definition von trainierenden und gesundheitspflegenden Asanas. Es gibt Vorbeugen, Rückbeugen, Seitwärtsbeugen, Drehhaltungen, Streckungen und Umkehrhaltungen.

### KRITERIEN DER AUSFÜHRUNG VON TRAINIERENDEN ASANAS

Asanas bestehen aus drei Hauptphasen: Hineingehen- Halten- Zurückgehen.

Stabilität und Gelöstheit sind die wesentlichen Merkmale von Asanas.

Sie beinhalten keine ruckartigen oder schnellen Bewegungen. Ihr wesentliches Merkmal ist der statische Charakter mit den verschiedenen gewichteten Anteilen von Dehnung, Anspannung (isometrisch) und Entspannung. In der statischen Phase gibt es meistens eine Dehnung und eine Muskelanspannung in jeweils unterschiedlicher und anderer Gewichtung. Beide Aspekte sind wichtig. In die Haltung, Anspannung oder Dehnung hinein versucht zudem maximal zu entspannen. Es handelt sich um die Kunst der differentiellen Entspannung, die den Muskeleinsatz ökonomisiert.

Dauer: Man bleibt in der Haltung, solange es angenehm ist. Entscheidend ist die Phase des Haltens. Längeres Halten erhöht die Intensität. Man verlässt die Haltung, bevor sie unangenehm wird. Praktizieren Sie nach jedem Asana eine Entspannung, bis Sie wieder ganz entspannt sind. Dann erst schliessen Sie die nächste Übung an.

Hauptzweck der Asanas ist es, den Körper kräftig, flexibel und geschmeidig zu machen, um mit Hilfe eines optimalen Muskeltonus zur Ausgeglichenheit von Körper und Geist beizutragen sowie über die vielfältigen Wirkungen den Körper gesund zu halten. Die Flexibilität der Wirbelsäule, die Beweglichkeit der Gelenke, die Kraft und Geschmeidigkeit des Bewegungs- und Halteapparates sind also wichtige Übungsbereiche der Asanas. Alle Yogaübungen sind aber auch psychosomatischer Natur. Über den Körper wird Einfluss auf die emotionale und psychische Verfassung genommen. Bei Asanas folgt dem Etonus der Muskulatur der Etonus des Nervensystems, der wiederum zu einem Gefühl des Wohlbefindens oder einem psychischen Etonus führt. Die zentralen Merkmale der Asanas heissen Sthira (fest) und sukha (angenehm) sowie leicht. Hieraus resultiert, dass Yoga nicht sehr anstrengend ist und nicht in einer verkrampften Weise geübt werden sollte.

Es ist ausgeschlossen, während Yogaübungen unangenehme Schmerzen zu haben. Yogaübungen sollen nicht zur Erschöpfung führen. Alle Übungen sollen in ruhiger und stiller Stimmung ausgeführt werden. Der Energieaufwand ist minimal. Nach der Yogastunde ist man erfrischt und voller Energie oder man hat kein Yoga praktiziert. Die Asanas bereiten Schritt für Schritt eine immer tiefere Entspannungsfähigkeit vor, die schliesslich in der Schlusspannung mündet.

## MEDITATIVE ASANAS

sind Asanas die der Meditation dienen. Sie beginnen mit einer bestimmten Anordnung der Beine, die einer Aufrichtung der Wirbelsäule dienlich ist. In der aufrechten Sitzhaltung sind Stabilität und Gelöstheit die wesentlichen Merkmale und unterstützen vom körperlichen Ebene her die psychische Ebene. Sitzhaltungen unterstützen am Besten die Meditation. Die Meditation führt zu innerem Frieden. Es ist sehr wichtig, eine passende Haltung zu finden, die nicht unangenehm oder schmerzhaft ist, da dies der Konzentration nicht dienlich wäre.

## ENTSPANNENDE ASANAS

Sie werden vornehmlich im Liegen geübt und unterstützen am Besten die Tiefenentspannung. Die regelmässige Tiefenentspannung trainiert die Entspannungsantwort des Organismus und trägt sehr zur Regenerierung von Körper und Geist bei. Je regelmässiger sie geübt wird, desto mehr entfaltet sie ihre Wirkung langfristig und tiefgreifend. Sie stärkt auch das Immunsystem und hilft bei vegetativen und Stressproblemen.

## VINYASA: KLEINE TRIPADA SONNENGRUSS

Hier handelt es sich um eine leichte, mobilisierende Übungsreihe, bei der die Asanas nicht statisch, sondern in direkter Folge zusammenhängend ohne Pause geübt werden und durch die Atmung begleitet und verbunden werden. vinyasa bezeichnet dieses dynamische Üben. Das klassische Vinyasa ist der Sonnengruß, eine Folge von 24h Haltungen den es in verschiedenen Variationen gibt. Sie lernen ihn im Aufbaukurs kennen.

## PRANAYAMA

Hiermit werden Atemübungen bezeichnet. Atem heisst prana. Die Atemübungen dienen der Vertiefung und Verfeinerung, Beruhigung oder auch der Kontrolle des Atems (ayama). Der Atem ist direkt mit dem Nervensystem verbunden; Ruhe und Klarheit des Denkens und die Ausgeglichenheit der Emotionen hängen nicht nur mit den neuromuskulären Impulsen, sondern besonders auch mit den vegetativen Atemmustern zusammen. Durch Üben der Verlängerung des Ausatems und der Beruhigung des Atems durch Verlangsamung und Vertiefung entstehen positive körperliche, emotionale und psychische Effekte.

## PRANADHARANA

Dharana bedeutet Konzentration und leitet die Meditation ein. Prana ist der Atem. Die Konzentration auf den Atemfluss fokussiert den Geist. Die Achtsamkeit auf den Atem zu richten können Sie während der Ausführung aller Arten von Asanas praktizieren. In der meditativen Sitzhaltung ist es eine Form der Meditation.

## KAYADHARANA

Kaya ist der Körper und Dharana ist die Konzentration. Die Wahrnehmung des Körpers und der körperlichen Empfindungen ist eine wesentlicher Bestandteil der Asanapraxis. Die Asanas sorgen für eine Vielzahl von Nervenimpulsen, die ihr Gehirn erreichen. So lernen Sie ihren Körper besser kennen. Der Körper wird allmählich von Ihrem Bewusstsein durchdrungen. Das Körperbild im Kopf vervollständigt sich. Sie spüren, ob Ihnen die Praxis gut tut und welche Wirkungen entstehen. Körperachtsamkeit gibt der Asanapraxis eine meditative Komponente.

## MUDRAS

Mudra bedeutet übersetzt so viel wie „Siegel“ oder auch eine symbolische Geste. Jede Geste ist mit einer inneren Empfindung verbunden. Wir nutzen Mudras in diesem Kurs zunächst in Form spezieller Handhaltungen zur Förderung der Konzentration. Es gibt aber auch Körperstellungen, die Mudras genannt werden. Je nachdem, welche Handhaltung Sie nutzen, ist die Konzentrationsempfindung etwas anders. Mudras gehen mit einer spezifischen inneren Erleben einher wie Ruhe, Frieden, Gelöstheit oder Glück.

## MANTRAREZITATION

Mantras sind bestimmte Klänge, die durch Rezitation eine Wirkung entfalten. Wir nutzen in diesem Kurs das sehr alte Mantra OM, welches eine sehr beruhigende und klärende Wirkung auf den Geist hat. Am Ende der Stunde singen wir das Om Shanti. Es bedeutet, allen Wesen Frieden und Glück zu wünschen und kann dazu beitragen, negative Emotionen zu bereinigen und eine positive Grundhaltung aufzubauen.

## SHAVASANA

Shavasana bedeutet „Totenstellung“ und wird immer am Ende der trainierenden Asanapraxis in der Rückenlage geübt. Sie dauert mindestens 10 Minuten. Mit dieser Technik erreichen Sie eine tiefschlafähnliche Entspannung, die für Ihre Gesundheit sehr wichtig ist. Müdigkeit, die aus der Praxis resultieren könnte, verschwindet. Sie nehmen die Wirkungen der Praxis auf. Anschliessend sind Sie ausgeruht und frisch.



**ES GIBT SO VIELE ASANAS WIE ES MENSCHEN GIBT.**

## AUSWIRKUNGEN VON YOGA:

### YOGA UND DER RÜCKEN

Durch die moderne Lebensweise bewegen wir uns zu wenig. Die sitzenden und monotonen Tätigkeiten belasten den Rücken. Stress führt ebenfalls zu chronischen Muskelverspannungen und trägt zu einer Verschlimmerung von Symptomen bei. Yoga setzt auf allen Ebenen an: Asanas bewegen die Wirbelsäule sanft in alle möglichen Richtungen: Beuge nach rechts und links, vorne und hinten, drehen, strecken und umkehren. Die Wirbelsäule wird zudem in allen Abschnitten sanft mobilisiert und bewegt. Hinzu kommen bewusste Entlastungslagerungen. Gleichzeitig werden verspannte Muskeln durch Dehnung entspannt, durch isometrische Anspannungen gekräftigt und insgesamt in die richtige Grundspannung gebracht. Yoga ist deshalb eine Art von selbst angewendeter Physiotherapie mit körpereigenen Mitteln. Das Üben geschieht achtsam unter Vermeidung von unangenehmen Empfindungen. Damit gehen Sie kein Risiko ein. Sie werden die wohltuenden Wirkungen für den Rücken sofort nach der ersten Stunde spüren. Regelmässiges Üben verbessert Ihren Rückenstatus in kurzer Zeit dramatisch und die meisten Rückenprobleme gehören der Vergangenheit an. Dazu sollten Sie täglich etwas üben- es lohnt sich.

### YOGA UND DER BEWEGUNGS- UND HALTEAPPARAT

Zum Bewegungs- und Halteapparat gehören Muskeln, Sehnen, Faszien, Knochen, Gelenke sowie der Bewegungs- und Halteapparat. Viele Beschwerden kommen nicht von den Knochen, sondern von den weichen komplexen Gewebestrukturen. Yoga Übungen befassen sich systematisch mit dem gesamten Bewegungs- und Halteapparat. Besonderer Wert wird auf die Korrektur von Fehlstellungen, Ungleichgewichten, Einseitigkeiten und Asymmetrien in der Körperentwicklung gelegt. Schwaches wird kräftig, Starres geschmeidig gemacht. So verbessert sich Ihr Körpergefühl, die Statik, Haltung und das subjektive Empfinden.

### YOGA UND STRESS

Neben den Rückenproblemen ist Stress einer der wichtigsten Belastungsfaktoren für unsere Gesundheit. Yoga trägt sehr viel zur nachhaltigen Bewältigung von Stress bei. Stress kann dazu führen, dass Ihr vegetatives System aus dem Gleichgewicht gerät. Das drückt sich in vielen Symptomen aus, von Schlafstörungen über Ängste bis zu Kopfschmerzen und nervöser Verdauung. Stress ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für viele Erkrankungen, z Bsp des Herz- Kreislaufsystems. Yogaübungen mit der regelmässigen Tiefenentspannung, Körperpraxis und Me-

ditation bauen Stress nachhaltig ab und erhöhen die Stressresistenz. Sie bleiben leichter im Gleichgewicht, Ihr System wird stabiler. Viele Symptome verschwinden bald, nachdem Sie mit einer regelmässigen Praxis begonnen haben.

### YOGA UND PSYCHOSOMATISCHE BESCHWERDEN

Psychosomatische Beschwerden nehmen heute einen grossen Teil der Krankenstatistik ein. Man kann sie im weiteren Sinne auch als Stresserkrankungen beschreiben. Psychische Belastungen aller Art führen zu einem Ungleichgewicht im vegetativen Nervensystem. Körperliche Funktionen werden gestört. Dies kann, je nach Schwachstelle, ganz unterschiedlich sein. Herzrasen, Atemnot, Ängste, Schlaflosigkeit, Muskelschmerzen, Rückenschmerzen .. Symptome gibt es viele. Die Erfahrung und wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass regelmässige Yogapraxis das vegetative Gleichgewicht stabilisieren hilft und viele Symptome bald verschwinden. Zudem erhöht sich die Stressresistenz, die innere Einstellung verändert sich im Sinne größerer Gelassenheit. Hierbei kommt es wieder vor allem auf die Regelmässigkeit des Üben an! Ein regelmässiger Ausgleich der Stressreaktionen des Organismus hilft, nachhaltig Ihre Gesundheit zu sichern.

### YOGA UND DAS HERZ- KREISLAUFSYSTEM

Richtig geübtes Yoga stellt eine leichte bis mittlerer körperliche Belastung dar, die durch parallel geübte Entspannung begleitet wird. Hierdurch wird das Herz-Kreislaufsystem einem moderaten Training ausgesetzt, welches vor allem die Ausdauer verbessert. Zugleich wird durch die regelmässige Tiefenentspannung der Parasympathikus gestärkt. Untersuchungen zeigen nicht nur eine Wirksamkeit zur Senkung des Bluthochdrucks. Auch wurde festgestellt, dass Cholesterinwerte und Gefässablagerungen vermindert wurden. Die Anpassungen des Herzens an Belastungssituationen (Herzfrequenzvariabilität) ist bei Menschen, die regelmässig Yoga üben, sehr gut ausgeprägt. Eine Herzfrequenz, die sich körperlicher Belastung oder Entspannung gut anpasst, gilt als Zeichen von Gesundheit und Fitness. Die Kombination von Kraftentwicklung, isometrischer Muskelarbeit, Dehnung, Regulation des Muskeltonus und Optimierung der vegetativen Balance haben sehr positive Auswirkungen auf das Herz und das Herz-Kreislaufsystem.



**REGELMÄSSIGE ENTSPANNUNG  
IST EIN RIESIGER GEWINN FÜR IHRE GESUNDHEIT.**

# AUSFÜHRLICHERE DARSTELLUNG DES ABLAUFES DES TRIPADA - YOGAKURSES FÜR ANFÄNGER IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## WIE SOLLEN SIE ÜBEN?

- AN EINEM RUHIGEN PLATZ
- IMMER DIE GLEICHE REIHENFOLGE (AM ANFANG)
- ALTERNATIV: DIE ÜBUNGEN, DIE IHNEN SPONTAN ZUSAGEN
- WENIGSTENS 10 MINUTEN TÄGLICH, MAXIMAL 90 MINUTEN

## SITZHALTUNG UND MEDITATIVE STILLE

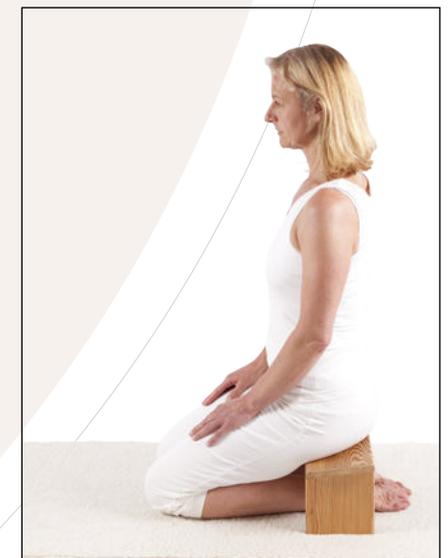
Auf den nächsten Seiten finden Sie zunächst einige Sitzhaltungen. In der ersten Stunde des Anfängerkurses geht es darum, die für Sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt richtige Sitzhaltung zu finden. Hierbei ist es von besonderer Wichtigkeit, dass die Anordnung der Beine schmerzfrei ist und Ihnen eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule ermöglicht. Das Prinzip der Yogaübungen heisst „sthira sukham asanam“ - stabil und angenehm. Angenehm heisst hier nicht immer „bequem“, sondern beschreibt die positive Qualität. In der Meditation wollen Sie innere Stille erleben und dazu benötigen Sie ein gewisses Mass an Konzentration. Das Stillwerden, die Ruhe setzt eine Fähigkeit zur Konzentration also voraus, mithin eine gewisse Beherrschung des eigenen Geistes. Dies wird Ihnen bei schmerzenden Knien nicht so leicht gelingen. Die Körperhaltung unterstützt Ihren Geist. Die Stabilität und Leichtigkeit der Haltung überträgt sich auf Ihren Geist; deshalb sind die Asanas „psychophysische Übungen“. Es ist ein Prozess, der beim Körperlichen beginnt und sich in das Geistig- Seelische fortsetzt. Und so wie die richtige Sitzhaltung die Meditation unterstützt, so ist die Rückenlage in „shavasana“ die optimale körperliche Voraussetzung für eine tiefe Entspannung. In der Sitzhaltung werden auch die Hände in eine bestimmte Form gebracht. Diese Handhaltung nennt man „Mudras“. Es sind symbolische Gesten. In der Sitzhaltung unterstützen die Mudras die Konzentration. Probieren Sie es aus! Sie erleben sich als ein harmonisches, konzentriertes, entspanntes und energiegelbes Ganzes. Die erste Haltung ist für sehr viele Menschen geeignet. Dabei sitzen Sie immer erhöht auf einem festen Kissen. Wenn Ihnen diese Haltung nicht möglich ist, probieren Sie eine der anderen alternativen Haltungen aus. Nehmen Sie immer die, welche Ihnen gut möglich ist, aber nicht die allerleichteste. Wenn Sie nicht zurecht kommen, sprechen Sie Ihren Lehrer oder Ihre Lehrerin an!

## SIDDHASANA - DIE HALTUNG DES WEISEN



Diese Haltung ist für viele Menschen geeignet. Wenn es für Sie nicht das Richtige ist - kein Problem. Probieren Sie folgende Variationen aus:

## ALTERNATIVE SITZHALTUNGEN

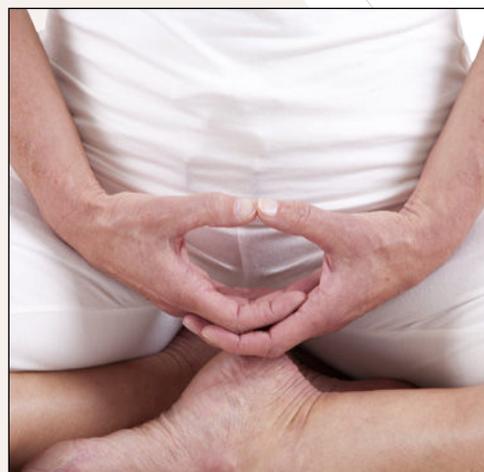




## MUDRAS



Jnana Mudra  
(Geste der Erkenntnis)



Dhyana Mudra  
(Geste der Meditation)

## ES GEHT LOS: MEDITATIVE STILLE - ANKOMMEN

Nehmen Sie eine für Sie angenehme und stabile Sitzhaltung mit einem für Sie passenden Mudra der Hände ein. Das Mudra dient der Komplettierung der Körperhaltung und unterstützt zusätzlich die innere Sammlung und Konzentration. Richten Sie dann Ihre Wirbelsäule auf und schließen Sie die Augen. Machen Sie sich Ihre momentanen Körperempfindungen und Ihre inneren Zustände wie Gedanken und Gefühle bewusst. Gehen Sie auf eine innere Distanz zu diesen Vorgängen und beobachten die Dinge möglichst neutral, wie ein Beobachter oder Zeuge. Entspannen Sie sich so weit als möglich. Nur die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet. Seien Sie so aufrecht wie möglich, und so entspannt wie möglich. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper und spüren ihn schrittweise durch (Bodyscan). Nehmen Sie alles an, was jetzt ist. Dann erweitern Sie Ihre Achtsamkeit auf den Atem.

**Zweck: Die Gedanken werden bewusst und kommen dann allmählich etwas zur Ruhe. Lassen Sie die Gedanken kommen und gehen.**

## ATEMBETRACHTUNG (PRANADHARANA)

Spüren Sie dann den Atem durch die Nase kommen und gehen. Spüren Sie dabei aufmerksam die kühle Empfindung bei der Einatmung und die warme Empfindung bei der Ausatmung. Wenn Sie abgelenkt wurden, machen Sie einfach wieder weiter, sobald Ihnen Ihre Abgelenktheit bewusst wird. Spüren Sie auch die Bewegung der Bauchdecke bei der Ein- und Ausatmung. Lassen Sie den Atem von alleine fließen, atme Sie nicht bewusst ein oder aus. Schauen Sie nur, wie der Körper von selber atmet. Sie können den Atem in all seinen Facetten im Körper spüren.

**Zweck: Die Gedanken, der Geist werden noch tiefer beruhigt. Je mehr die Wahrnehmung des Atems gelingt, desto mehr treten die Gedanken in den Hintergrund.**

## OM REZITATION (PRANAVAJAPA)

Rezitieren Sie drei mal, möglichst tief und mit kürzerem O und langem M das OM.

**Zweck: Der Klang hilft sehr, die Gedanken und Emotionen zu beruhigen. Erleichtert und vertieft das Zur - Ruhe Kommen. Beruhigt, klärt den Geist und vertieft und verlängert den Atem.**



**WERDEN SIE DURCH TÄGLICHES TRAINING  
EIN MEISTER DER ENTSPANNUNG.**



**ASANAS BEGINNEN AUF DER KÖRPERLICHEN EBENE  
UND WIRKEN AUF DEN GEIST EIN.**

## BERGHALTUNG (PARVATASANA)



Heben Sie aus Ihrer Sitzhaltung beide Arme über die Seite bis in Schulterhöhe. Drehen Sie die Handflächen zur Decke. Beugen Sie die Arme und falten Sie die Hände über dem Kopf. Die Zeigefinger zeigen zur Decke in der Achse über dem Scheitelpunkt. Strecken Sie beide Arme zur Decke aus, soweit es geht. Lassen Sie dabei die Schultern und den Nacken so entspannt wie möglich. In der Endhaltung sind die Oberarme nah an den Ohren. Bleiben eine angenehme Zeit in Ihrer Endhaltung und entspannen sich so weit wie möglich. Entspannen Sie in die angespannten Muskeln, die gedehnten Muskeln und die passiven Muskeln. Kehren Sie auf dem gleichen Weg aus der Haltung zurück. Entspannen Sie einen Moment. Der Atem soll durchgehend ruhig fließen.

**Zweck: Seht gut für den Schulter und Nacken. Löst Verspannungen. Weitet den Brustkorb und streckt die Wirbelsäule.**

## KOPFDREHEN (BRAHMA MUDRA)



Drehen Sie den Kopf sehr langsam nach rechts und bringen Sie das Kinn über die rechte Schulter. Kehren Sie langsam zurück zur Mitte und drehen Sie den Kopf langsam nach links. Beobachten Sie Ihre Nackenempfindungen. Kehren Sie zurück zur Mitte. Heben Sie das Kinn zur Decke und legen den Kopf angenehm in den Nacken. Kehren Sie zurück zur Mitte. Beugen Sie den Kopf anschließend zum Kinn und versuche das Brustbein und das Kinn nah zusammenzubringen. Beugen Sie dabei nicht den Rücken, sondern heben das Brustbein etwas an. Kehren Sie zurück zur Mitte. Lassen Sie sich viel Zeit und arbeiten Sie sehr langsam!

**Zweck: sehr gut für den Nacken. Tägliches Üben mit der Berghaltung löst die Nackenverspannungen, beseitigt Steifheit und Schmerzen.**



**YOGAS CITTA VRITTI NORODHA (PYS 1.2.) - YOGA IST DAS ZUR-RUHE-KOMMEN DER BEWEGUNG DES GEISTES**

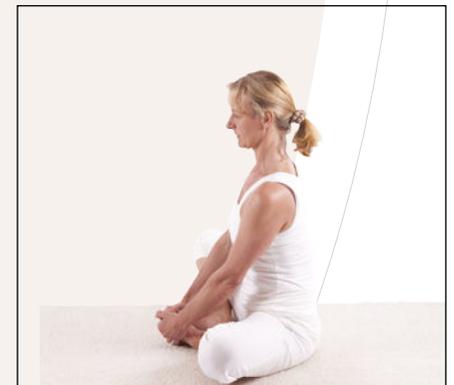
## LANGSITZ - VERSCHIEDENE FUSSÜBUNGEN



Stellen Sie die Hände hinter dem Körper auf. Öffnen Sie die Füße leicht. Kreisen Sie mit den Füßen 5-10 Mal in jede Richtung über aussen und über innen. Dann strecken Sie die Füße einzeln abwechselnd rechts und links, 5-10 Mal. Anschließend strecken Sie Ihre Füße zusammen und ziehen Sie wieder heran. Sodann beugen Sie nur die Zehen und ziehen Sie wieder heran- bei angezogenen und dann bei gestreckten Füßen, zunächst abwechselnd links und rechts und dann zusammen.

**Zweck: Lockert, dehnt und kräftigt Fussgelenke und Zehen. Sehr wirksame Sturzprophylaxe!**

## SCHMETTERLINGSHALTUNG (BADDHA KONASANA)



Beugen Sie die Beine und legen Sie die Fußsohlen aneinander. Umfassen Sie Ihre Füße mit beiden Händen. Lassen Sie die Knie bis an Ihre Dehnungsgrenze (Leisten und Hüften) heruntersinken, ohne aktiv zu drücken und ohne dass die Knie unangenehm schmerzen. Sitzen Sie zunächst entspannt, auch etwas rund im Rücken. Dann jedoch richten Sie sich in der Achse auf und nutzen dabei die Hände an den Füßen als Hebel. Lassen Sie sich dann wieder sinken. Wiederholen Sie das einige Male: mit der Einatmung aufrichten, mit der Ausatmung sinken lassen. Dann verweilen Sie für einige Atemzüge statisch in der Aufrichtung und arbeiten sich dann weiter in die Aufrichtung hinein. Lassen Sie den Atem fließen, entspannen Sie in die Anstrengung. Das Aufrichten ist durchaus anstrengend! Anschließend strecken Sie die Beine aus und entspannen einen Moment.

**Zweck: Dehnt die Leisten, streckt die Wirbelsäule und kräftigt die Rückenmuskulatur und die rumpfaufrichtende Muskulatur.**

## LÖWENSTELLUNG (SIMHASANA)



Wechseln Sie in den Fersensitz. Holen Sie tief Luft und beugen sich mit einer kräftigen und tiefen plötzlichen Ausatmung nach vorne. Legen Sie die Handballen auf den Knien ab, strecken Sie die Arme durch, spreizen Sie die Finger und spannen alle verfügbaren Muskeln an. Strecken Sie Ihre Zunge weit heraus und rollen die Auge zur Decke. Optional verbinden Sie das mit einem löwenartigen Fauchen. 1-3 Mal wiederholen.

**Zweck: Löst Verspannungen auf körperlicher und geistiger Ebene, baut Aggressionen ab, kräftigt und belebt Gesicht, Augen und Mund.**

i

**ÜBEN SIE MÄSSIG, ABER REGELMÄSSIG.**

## SITZHALTUNG UND LEICHTE WECHSELATMUNG (SIDDHASANA UND ANULOMA VILOMA MIT VISHNU MUDRA)



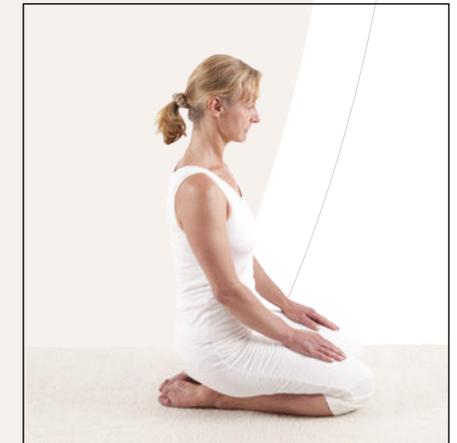
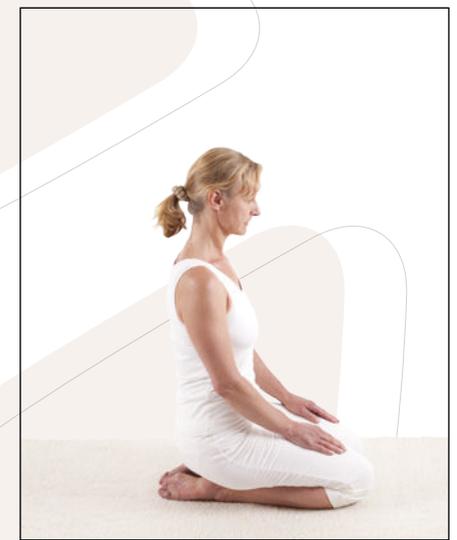
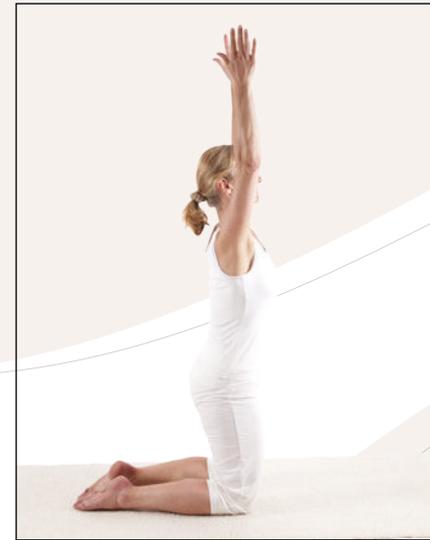
Nehmen Sie eine angenehme Sitzhaltung ein. Die Handhaltung nennt man Vishnu Mudra. Sie ermöglicht das wechselseitige Verschliessen der Nasenlöcher aus einer kleinen Drehung des Handgelenkes. Praktizieren Sie nun eine leichte Variante der Wechselatmung: Durch beide Nasenlöcher ein – links aus; durch beide Nasenlöcher ein – rechts aus. Wiederholen Sie dies 7 x ohne Anstrengung mit Atemachtsamkeit und ohne Anstrengung. Sie können die Dauer von Woche zu Woche etwas erhöhen, solange der Vorgang mühelos ist.

**Zweck: wirkt ausgleichend auf den Geist; beruhigend und anregend zugleich.**

i

**YOGA ÜBEN HEISST,  
ZEIT FÜR SICH SELBST ZU HABEN.**

#### 4- FÜSSLER- STAND MIT DEM KLEINEN TRIPADA SONNENGRUSS (TRIPADA -VINYASA)



Üben Sie nacheinander: Vierfüßler, Katze, Tiger, Hund, Vierfüßler, Yoga Mudra, Kniestand, Fersensitz, Kamelvariante, Fersensitz, im Atemrhythmus, 3-7 Mal.

**Zweck:** mobilisiert die Wirbelsäule im Wechsel von Vor- und Rückbeugen sowie Streckungen. Sehr gut für die Pflege der Beweglichkeit der Wirbelsäule.



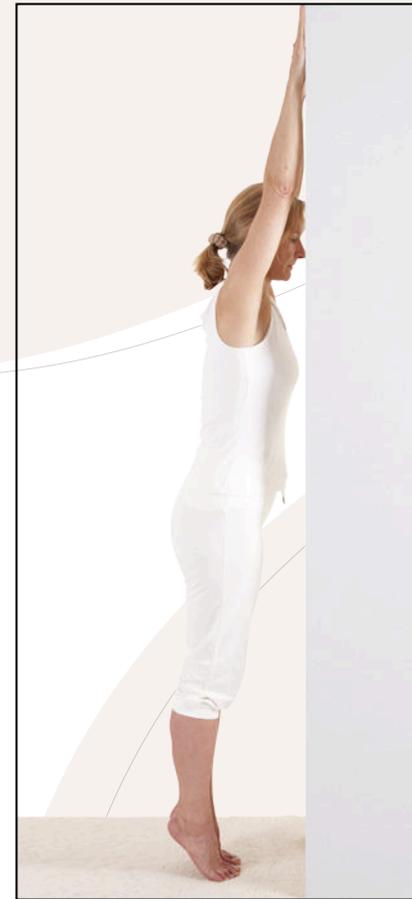
**WENN SIE DEN ABLAUF BEHERRSCHEN, VERBINDEN SIE DIE BEWEGUNGSFOLGE MIT DEM RHYTHMUS DES ATEMS!**

## STRECKEN AN DER WAND



### VARIANTE 1

Stellen Sie sich eine Fußlänge von der Wand entfernt auf. Nehmen Sie die Fußinnenkanten zusammen. Stellen Sie die Hände in Schulterhöhe und Schulterbreite gegen die Wand. Richten Sie das Becken auf (vom oberen Beckenknochen etwas nach hinten kippen) und das Brustbein auf (ohne in ein Hohlkreuz zu kommen) und verlängern Sie den Nacken. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und fallen Sie nicht mit dem Becken aus der diagonalen Achse gegen die Wand. Halten Sie Ihren Kopf gerade, indem Sie gerade gegen die Wand schauen. Lassen Sie die Arme dann an der Wand zur Decke hoch gleiten bis die Stirn sich von selber gegen die Wand legt. Beobachten Sie die Dehnung in die Länge und die Öffnung im Brustkorb sowie den Fluss Ihres Atems. Kehren Sie zurück und entspannen in der Ausgangsstellung.



### VARIANTE 2

Kommen Sie in einer weiteren Runde noch höher auf die Zehenspitzen. Streben mit den Fingern weiter nach oben und lassen sich dann mit den Fersen Richtung Boden zurücksinken. Dann kommen Sie zurück und begeben sich dabei wieder in die normale Standposition mit leicht geöffneten Füßen. Entspannen Sie im Stehen.

**Zweck: streckt und dehnt alle Muskeln des Körpers, sehr wohltuend nach langem Sitzen, streckt die Wirbelsäule und dehnt die Schultern; entlastet die Bandscheiben; weitet den Brustkorb und verbessert die Atmung.**



Bleiben Sie nur solange in der Haltung, wie es Ihnen angenehm ist. Das ist immer die Grenze.

## VORBEUGE AN DER WAND



Stehen Sie eine Fusslänge von der Wand entfernt und stellen Sie Ihre Hände etwa hüftbreit und hüfthoch an der Wand auf. Dann gehen Sie einen weiten Schritt zurück. Strecken Sie den Po nach hinten aus, bis die Beine senkrecht sind und der Rücken ganz gestreckt ist. Wenn dies nicht geht, strecken Sie sich nur soweit es Ihnen möglich ist. Der Rücken soll jedoch möglichst nicht rund sein! Ziel ist es, den Rücken so weit wie möglich zu strecken, bis er parallel zum Boden ist. Ziehen Sie die Kniescheiben hoch, so dass die Rückseiten der Beine mitgedehnt werden. Die Beine sollen möglichst ganz gestreckt sein. Suchen Sie Ihre Grenze in der Haltung, die Ihnen trotz der Dehnung noch Entspannung ermöglicht. Beobachten Sie den Körper und den Fluss des Atems.

**Zweck: dehnt den Körper über die ganze Rückseite. Dehnt die Schultern, streckt die Wirbelsäule. Entlastet die Bandscheiben. Sehr wichtige Übungen, kann auch mal im Büro geübt werden.**



Yoga ist eine Praxis die von einer Wechselwirkung von Körper und Geist ausgeht.

## HALBMONDSTELLUNG (ARDHA CHAKRASANA)

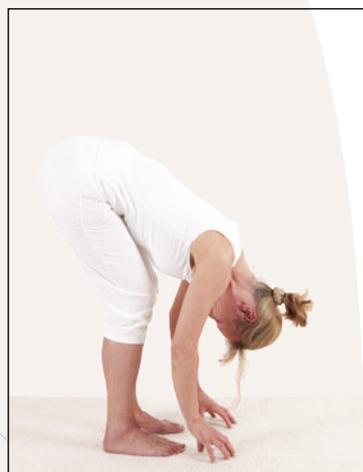
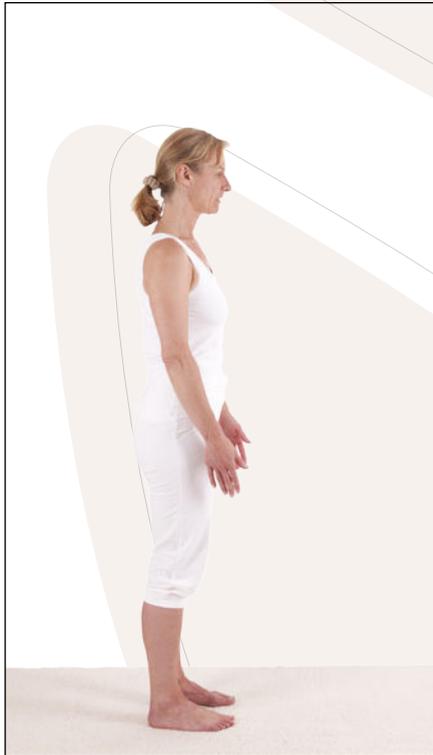


Stellen Sie sich mit den Füßen hüftweit auseinander. Legen Sie die Füße gleichmäßig am Boden auf und verteilen Sie das Gleichgewicht auf beide Füße. Heben Sie den rechten Arm über die Seite gestreckt an. Bringen Sie den Oberarm und das Ohr nah zusammen. Dehnen Sie sich senkrecht über die Flanke und lassen sich erst dann entspannt zur Seite sinken. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und Schmerzen im Rücken. Verdrehen Sie die Schultern und Hüften nicht seitlich. Stehen Sie stabil und angenehm. Welche Muskeln arbeiten, welche werden gedehnt? Kommen Sie zurück, entspannen Sie einen Moment und üben dann die andere Seite. Zum Ausgleichen können Sie eine symmetrische Streckung anschließen, indem Sie einmal beide Arme über die Seiten nach oben führen und über vorne wieder zurück bringen.



Yoga hat nichts mit Leistung zu tun - aber mit Kontinuität.

## VORBEUGE IM STEHEN MIT GEBEUGTEN KNIEN (PADAHASTA - ASANA - VARIANTE)



Bei der Vorbeuge ist es sehr wichtig, dass Sie in der Haltung keinerlei unangenehme Schmerzen im Rücken, besonders in der Lendenwirbelsäule haben. Heben Sie die Arme über vorne oder auch zur Seite nach oben an. Beugen Sie gleichzeitig die Beine. Kommen Sie dann mit gebeugten Knien und geradem Rücken nach unten. Sie können die Hände auch zunächst auf den Knien ablegen und dann an den Schienbeinen nach unten gleiten lassen. Achtung: während der Vorbeuge und auch beim Zurückkommen nach vorne schauen! Erst in der Endhaltung, oder wenn Sie tiefer als die Knie sind, lassen Sie den Kopf sinken und schauen zu den Knien. Legen Sie den Bauch, wenn möglich, auf den Oberschenkeln ab. Zu den Knien schauen, entspannen, Nacken, Arme und Oberkörper hängen lassen. Stützen Sie sich auf dem Boden auf, erst wenn Sie sich an die Dehnung gewöhnt haben, nehmen Sie diese Unterstützung allmählich zurück. Die Beine können Sie dann vorsichtig minimal mehr strecken. Bauch und Oberschenkel dabei zusammen lassen. Eine angenehme Zeit in der Haltung bleiben. Beim Zurückkommen zuerst die Arme und den Kopf nach vorne und oben heben, nach vorne schauen, den Rücken gerade machen und mit geradem Rücken wieder hochkommen. Die Arme mit der Ausatmung sinken lassen, entspannen.

**Zweck: Kräftigt die Muskulatur, streckt die Wirbelsäule, entlastet die Bandscheiben, trainiert das Kreislaufsystem, verbessert die Durchblutung des Oberkörpers und trainiert die Arterien**

**ÜBERGANG: ÜBER VORBEUGE, HUND, FERSENSITZ IN DIE RÜCKENLAGE WECHSELN!**



## RÜCKENLAGE:

### KROKODIL MIT GEÖFFNETEN FÜSSEN (NAKRASANA, VARIANTE 1)



Stellen Sie die Füße außen hüftbreit - also recht weit auseinander- auf und breiten Sie Ihre Arme in Schulterhöhe zu den Seiten hin aus. Schmiegen Sie die Lendenwirbelsäule an den Boden und ziehen Sie das Kinn etwas in die Halsgrube. Lassen Sie Ihre Knie nach rechts und den Kopf gleichzeitig nach links sinken. Verweilen Sie eine angenehme Zeit in der Haltung. Dann kehren Sie zurück zur Mitte, entspannen Sie sich und wiederholen die Übung dann zur anderen Seite. Bleiben Sie in der Haltung, solange Sie mögen und konzentrieren sich auf die Dehnungsempfindungen und den Fluss des Atems. Versuchen Sie ein immer tieferes Gefühl des „Loslassens“ auf körperlicher und geistiger Ebene zu entwickeln. Entspannen Sie dann kurz in Shavasana.

**Zweck:** dreht die Wirbelsäule gegenläufig und belebt die Bandscheiben; dehnt die Hüften und die Flankenmuskeln des Rückens sowie die Schulter, entspannt den Geist.

### HALBE KNIEUMARMUNG (ARDHA PARVANA MUKTASANA, VARIANTE 1)



Heben Sie ein Bein zum Oberkörper an, umfassen Sie das Knie mit den Händen und ziehen Sie das Bein an den Bauch/Oberkörper. Lassen Sie den Kopf am Boden. Üben Sie dynamisch im Atemrhythmus (Ausatmen heranziehen, Einatmen loslassen) oder auch statisch bis zu einer angenehmen Dehnungsgrenze, wo Sie das eine angenehme Zeit halten. Beobachten Sie die Dehnungsempfindungen, besonders im unteren Rücken und die Druckempfindungen im Bauchraum. Lassen Sie den Schulter/ Nackenbereich ganz gelöst, verlängern Sie den Nacken und strecken Sie das liegende Bein etwas mehr durch (Zehen heranziehen). Zurück, entspannen und die andere Seite anschließen.

**Zweck:** Dehnt die Muskeln des Gesäßes, des unteren Rückens; dehnt das Hüftgelenk und fördert seine Beweglichkeit. Massiert den Darm und fördert die Verdauung und den Stuhlgang. Verbessert die Atmung.



## KROKODIL MIT GESCHLOSSENEN FÜSSEN (NAKRASANA, VARIANTE 2)



Stellen Sie die Füße geschlossen auf und breiten Sie die Arme in Schulterhöhe zu den Seiten hin aus. Schmiegen Sie die Lendenwirbelsäule an den Boden und ziehen Sie das Kinn etwas in die Halsgrube. Lassen Sie die Knie nach rechts und den Kopf nach links sinken. Verweilen Sie eine angenehme Zeit in der Haltung, entspannen Sie in die Dehnungen, dann kehren Sie zurück zur Mitte. Wiederholen Sie nach einer kleinen Entspannungspause zur anderen Seite. Bleiben Sie jeweils in der Haltung, solange Sie mögen und versuchen Sie die Dehnungen und den Atem zu spüren. Versuchen Sie ein immer tieferes Gefühl des „Loslassens“ auf körperlicher und geistiger Ebene zu entwickeln. Entspannen Sie anschließend kurz in Shavasana.

**Zweck:** dreht die Wirbelsäule gegenläufig und belebt die Bandscheiben; dehnt die Hüften und die Flankenmuskeln des Rückens sowie die Schulter, entspannt den Geist, wirkt intensiver als die Variante mit offenen Beinen.

## KNIEUMARMUNG MIT BEIDEN BEINEN (PAVANA MUKTASANA, VARIANTE 1)



Heben Sie beide Beine zum Oberkörper an und umfassen sie mit den Händen. Falten Sie die Hände vor den Beinen. Ziehen Sie die Beine mit der Ausatmung etwas an den Leib heran, und lassen mit der Einatmung etwas los. Lassen Sie Nacken und Schultern locker und entspannt. Wiederholen Sie das 5-10 mal, und verweilen Sie in der Endhaltung eine angenehme Zeit.

**Zweck:** Dehnt die Muskeln des Gesäßes, des unteren Rückens; dehnt das Hüftgelenk und fördert seine Beweglichkeit. Massiert den Darm und fördert die Verdauung und den Stuhlgang. Verbessert die Atmung.

## HALBER PFLUG (ARDHA HALASANA), VARIANTEN 1 - 3



### VARIANTE 1 FÜR ANFÄNGER:

Stellen Sie ein Bein auf. Strecken Sie Ihre Arme nah am Körper aus und drehen Sie Ihre Handflächen zum Boden. Ziehen Sie das Kinn in die Halsgrube und schmiegen die Lendenwirbelsäule fest an den Boden. Heben Sie das andere Bein mit der Einatmung gestreckt langsam bis 90 Grad an. Das Bein ganz strecken und die Zehen heranziehen. Wenn Sie die Streckung verlieren, gehen Sie etwas zurück in einen kleineren Winkel. Kommen Sie mit der Ausatmung wieder langsam zurück. Wiederholen Sie das 5- 10 Mal auf jeder Seite, 4 Wochen täglich.

### VARIANTE 2 FÜR GEÜBTE:

Beide Beine sind in der Ausgangshaltung gestreckt. Dann heben Sie die Beine einzeln in die Senkrechte an und wieder zurück. Voraussetzung hierfür ist, dass Sie Ihre Lendenwirbelsäule gegen den langen Beinhebel unbedingt am Boden gepresst halten können und nicht in eine Lordose kommen. 5-10 Mal auf jeder Seite, 4 Wochen täglich.

### VARIANTE 3 FÜR FORTGESCHRITTENE:

Sie liegen mit ausgestreckten, geschlossenen Füßen. Dann heben Sie beide Beine gleichzeitig an bis in die Senkrechte und lassen sie dann langsam wieder sinken. Unbedingte Voraussetzung hierfür ist, dass Sie Ihre Lendenwirbelsäule gegen den langen Beinhebel unbedingt am Boden gepresst halten können und nicht in eine Lordose kommen, sonst verletzen Sie sich den unteren Rücken.

**Zweck:** Dehnt die Muskeln des Gesäßes, und der hinteren Beinmuskeln, die häufig verkürzt sind; ist gut gegen Rückenbeschwerden der Lendenwirbelsäule. Kräftigt Oberschenkel und Bauchmuskeln.



Yogaübungen sind nur leicht anstrengend. Diese Anstrengung wird durch die Entspannung wieder zurückgenommen.

## KNIEUMARMUNG KOPF ZUM KNIE (ARDHA PAVANA MUKTASANA VARIANTE 2)



Die Übung führen Sie aus wie Variante 1. Zusätzlich heben Sie den Kopf und bringen Kopf und Knie (gebeugter Nacken) oder Ihr Kinn und das Knie (gestreckter Nacken) zusammen. Führen Sie Kopf und Knie zueinander, soweit Ihnen das möglich ist; lassen Sie wiederum Nacken und Schultern möglichst entspannt. Halten Sie eine angenehme Zeit, dann lösen Sie auf. Nach einer kurzen Zwischenentspannung in der Rückenlage üben Sie die andere Seite.

**Zweck: Dehnt die Muskeln des Gesäßes, des unteren Rückens; dehnt das Hüftgelenk und fördert seine Beweglichkeit. Massiert den Darm und fördert die Verdauung und den Stuhlgang. Verbessert die Atmung. Verstärkt die Wirkung von Variante 1 und kräftigt den Nacken.**



Achtsamkeit auf den Körper und den Atem bringt sie ins Hier und Jetzt

## SCHULTERBRÜCKE (SETHU-BANDASANA)



Stellen Sie die Beine auf, Ihre Füße leicht geöffnet. Die Füße stellen Sie parallel auf und belasten Sie gleichmäßig. Heben Sie die Arme über oben an und legen sie gestreckt nach hinten ab. Ziehen Sie das Kinn etwas nach innen. Kippen Sie Ihr Becken, drücken Ihre Lendenwirbelsäule gegen den Boden und heben das Gesäß nach oben an. Streben Sie mit dem Schambein Richtung Kopf, diagonal nach hinten. Halten Sie die Oberschenkel immer parallel. Kommen Sie vorsichtig Wirbel für Wirbel langsam nach oben. Die Fußsohlen drücken gleichmäßig in den Boden. Kommen Sie so hoch wie es Ihnen angenehm ist. Bringen Sie in der letzten Phase der Bewegung das Brustbein nahe an das Kinn. Achten Sie darauf darauf, dass die Lendenwirbelsäule, die Knie und der Nacken sich wohl fühlen. Halten Sie Ihre Schultern weg von den Ohren und Ihren Nacken und das Gesicht so entspannt wie möglich. Bleiben Sie, solange es Ihnen angenehm ist. Kehren Sie achtsam zurück, entspannen und wiederholen dann 2- 3 Mal. Dann ruhen Sie in Shavasana einen Moment aus.

**Zweck: mobilisiert die Wirbelsäule sanft in allen Segmenten. Kräftigt die Rücken und Gesäßmuskeln, dehnt die Oberschenkelmuskulatur. Entspannt den Rücken und entlastet die Bandscheiben. Gut für die Schultern.**

## **KNIEUMARMUNG MIT BEIDEN BEINEN, KOPF ZUM KNIE PAVANA MUKTASANA (VARIANTE 2)**



Heben Sie beide Beine zum Oberkörper an und umfassen sie mit den Händen. Falten Sie die Hände vor den Beinen. Ziehen Sie die Beine mit der Ausatmung etwas an den Leib heran, und lassen mit der Einatmung etwas los. Lassen Sie Nacken und Schultern locker und entspannt. Dann heben Sie den Kopf und bringen entweder die Stirn oder das Kinn zum Knie (gebeugter oder langer Nacken) Verweilen Sie in der Endhaltung eine angenehme Zeit.

**Zweck: Dehnt die Muskeln des Gesäßes, des unteren Rückens; dehnt das Hüftgelenk und fördert seine Beweglichkeit. Massiert den Darm und fördert die Verdauung und den Stuhlgang. Verbessert die Atmung. Verstärkt die Wirkung von Variante 1 und kräftigt den Nacken.**

## **TOTENSTELLUNG (SHAVASANA)**



Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße hüftbreit und locker nach aussen fallend. Nehmen Sie die Hände 2 Handbreiten neben die Hüften und drehen Ihre Handflächen nach oben. Entspannen Sie einen Moment.

**Zweck: Bringt tiefe Entspannung in kurzer Zeit**

## **BAUCLAGE**

### **DELPHINHALTUNG (MAKARASANA) VARIANTE 1**



Wechseln Sie in die Bauchlage und legen Sie sich in die Delphinhaltung. Nehmen Sie Ihre Füße sehr weit auseinander, die Beine also weit geöffnet. Legen Sie Ihre Handinnenflächen unter dem Kopf aufeinander und dann Ihre Stirn auf dem Handrücken ab. Beobachten Sie die Auflage Ihres Körpers am Boden und dann die Bewegung Ihres Atems im Bauchraum.

**Zweck: Bringt tiefe Entspannung in kurzer Zeit; vertieft die Atmung im Rückenraum**



Tiefenentspannung ist eine körperliche wie geistige Übung und wirkt sich auf beide Ebenen aus

## KOBRAHALTUNG (BHUJANGASANA)



Stellen Sie Ihre Stirn am Boden auf. Ihre Hände platzieren Sie genau unter den Schultern, so dass die Unterarme nicht am Boden liegen. Geben Sie kein Gewicht auf Ihre Hände. Schließen Sie Ihre Füße und schmiegen Sie das Becken an den Boden. Hierzu können Sie den Po etwas anspannen. Bringen Sie dann aus der Ausgangsposition Ihre Nase und Ihr Kinn nach vorne und heben Sie den Oberkörper etwas an. Nutzen Sie hierfür Ihre Rückenmuskeln, nicht die Hände und Arme. Es kommt nun Gewicht auf den Bauch, aber Ihr Atem sollte sich noch relativ leicht bewegen können. Da ist die Grenze. Ihre Hände tragen nur das eigene Gewicht. Kommen Sie langsam zurück, drehen Ihren Kopf zur Seite und entspannen einen Moment. Dann wiederholen Sie 1- 2 Mal.

**Zweck:** Die obere Wirbelsäule wird nach hinten gebeugt. Fördert die Gesundheit und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Kräftigt Rücken- und Bauchmuskeln, verbessert die Bauch- und Bauchflankenatmung. Wirkt anregend auf Nieren und Bauchorgane.



Achtsamkeit ist die innere Haltung bei der Yogapraxis

## HALBE HEUSCHRECKE (ARDHA SHALABASANA)



Liegen Sie auf dem Bauch, die Füße zusammen und die Hände neben dem Körper. Stellen Sie Ihr Kinn ohne Gewichtsbelastung am Boden auf. Ballen Sie Ihre Hände neben den Hüften zu Fäusten und drehen dabei Ihre Daumen und Zeigefinger zum Boden. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten und oben. Heben Sie dann ein gestrecktes Bein langsam etwas an ohne das Knie zu beugen. Lassen Sie Ihr Becken gerade oder waagrecht. Versuchen Sie dann Ihr liegendes Bein möglichst zu entspannen. Halten Sie die Position eine angenehme Zeit. Drehen Sie anschließend den Kopf zur Seite und entspannen in der Bauchlage.

**Zweck:** Die untere Lendenwirbelsäule wird nach hinten gebeugt. Fördert die Gesundheit und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Kräftigt Gesäß- und Oberschenkelmuskeln, verbessert die Bauchatmung. Wirkt anregend auf die Bauchorgane.



Meditation ist eine geistige Übung und wirkt sich doch auf den Körper aus.

## KATZENHALTUNG (MARJARIASANA)



Gehen Sie in den 4-Füßlerstand und machen dann Ihren Rücken ganz rund wie eine Katze. Lassen Sie sich dann wieder zurücksinken, ohne Muskelanspannung, passiv, bis der Rücken wieder gerade ist.

**Zweck: Rundet die gesamte Wirbelsäule in die primären Krümmungen. Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Entspannt und dehnt die Rückenmuskeln. Gleicht hier die vorherigen Rückbeugen aus.**



Schon 10 Minuten täglich sind ein großer Fortschritt für Ihre Gesundheit!

## STELLUNG DES KINDES (YOGAMUDRA VARIANTE 1)



Lassen Sie sich aus dem 4-Füßlerstand mit dem Gesäß auf die Fersen sinken und legen Sie dann die Hände neben den Füßen ab. Die Stirn ruht am Boden. Lassen Sie dann den Bauch auf die Oberschenkel und den Po auf die Ferse sinken. Lassen Sie Schultern und Nacken los. Entspannen Sie in dieser Position. Alternativ können Sie auch die Handflächen vor den Knien zusammenlegen und die Stirn auf dem Handrücken abgeben. Wenn Ihr Bauch im Wege ist, öffnen Sie die Knie, so dass der Bauch dazwischen Platz findet.

**Zweck: Rundet die gesamte Wirbelsäule in die primären Krümmungen. Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Entspannt und dehnt die Rückenmuskeln. Trägt auch zum Ausgleich der vorherigen Rückbeugen bei. Ist sehr entspannend.**



Yoga kombiniert Bewegung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung!

## FERSENSITZ

### EINFACHER DREHSITZ (VAKRASANA, VARIANTE 2)



Sitzen Sie im Langsitz mit ausgestreckten Beinen. Stellen Sie Ihren rechten Fuß in Kniehöhe hinter dem anderen Bein auf wie auf dem Bild. Umfassen Sie das Knie mit beiden Händen und richten Ihre Wirbelsäule in der Achse senkrecht auf. Wenn möglich, bringen Sie Ihren linken Arm wie auf dem Bild gebeugt über das Knie und den Oberschenkel. Dann stellen Sie den rechten Arm in Höhe der Wirbelsäule in der Mitte locker hinter dem Körper am Boden auf. Ziehen Sie das Knie mit der linken Hand oder dem Arm soweit wie möglich an den Körper. Die rechte Schulter dreht nach hinten und nimmt die Wirbelsäule mit in die Drehung. Hierzu muss der Rücken gerade sein! Halten Sie die Drehung eine angenehme Zeit lang. Bauen Sie keine verkrampte Spannung auf und lassen Sie den Atem fließen. Dann kehren Sie in den Langsitz zurück, entspannen einen Moment und wiederholen dann in die andere Richtung.

**Zweck: Dreht die Wirbelsäule nach der Aufrichtung. Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur, belebt die Bandscheiben, dehnt die Hüften und fördert deren Beweglichkeit. Regt die Bauchorgane an.**

### ALTERNATIVE: DER GANZE DREHSITZ (ARDHA MATSYENDRASANA)



Sie befinden sich in der Ausgangsstellung im Fersensitz. Dann nehmen Sie das Gesäß auf die linke Seite neben die Fersen. Stellen Sie Ihren rechten Fuß über das rechte Knie hinter dem Knie am Boden auf. Die rechte Ferse unter dem Po nehmen Sie sodann mit der Hand soweit nach aussen, dass beide Pobacken auf den Boden abgegeben werden können. Versuchen Sie beide Pobacken gleichmässig auf den Boden zu geben, da sonst der Rücken schief wird. Umfassen Sie das Knie dann mit den Händen und richten Sie den Oberkörper auf. Anschliessend, wenn Sie ganz in der Achse sind, nehmen Sie die rechte Hand nach hinten und stellen sie möglichst in der Mitte hinter dem Körper auf (Achse der Wirbelsäule). Dann schauen Sie über die rechte Schulter nach hinten. Verweilen Sie so, dass Sie keine Überspannung aufbauen und der Atem noch fließt. Dann kehren Sie zurück und entspannen im Fersensitz. Anschließend üben Sie die andere Seite. Nach dieser Übung können Sie einen kurzen symmetrischen Ausgleich üben, indem Sie aus dem Fersensitz beide Arme nach oben strecken.

**Zweck: Dreht die Wirbelsäule nach der Aufrichtung. Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur, belebt die Bandscheiben, dehnt die Hüften und fördert deren Beweglichkeit. Regt die Bauchorgane an. Ist im Ganzen intensiver als Variante 1.**

Über den Fersensitz, Vierfüßler und Hund in den Stand wechseln.

## BAUMHALTUNG (VRIKSASANA)



Stellen Sie sich neben die Matte auf den Boden, Ihre Füße leicht geöffnet und verteilen Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.

Richten Sie dann Ihren Blick auf einen etwa 2 Meter entfernten Punkt am Boden und fixieren Sie den Blick dort. Beobachten Sie Ihren Atem, werden Sie ruhig und konzentriert. Dann heben Sie Ihre rechte Ferse an, kommen Sie auf die Zehen und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das linke Bein. Drehen Sie den angehobenen Fuß auf den Zehen mit der Ferse nach innen und vorne, bis der Fuß quer steht. Ziehen Sie dann den Fuß nach links auf den Anderen und stellen ihn auf der Fußmitte leicht auf. Wenn Sie stabil stehen, legen Sie Ihre Hände vor der Brust zusammen. Heben Sie dann die Arme über den Kopf. Falten Sie Ihre Hände, aber lassen Sie die Zeigefinger zur Decke gestreckt und strecken Sie dann die Arme zur Decke aus. Bleiben Sie in der Haltung eine angenehme Zeit und lösen Sie dann in der umgekehrten Reihenfolge der Bewegungen wieder auf. Fallen Sie nicht aus der Haltung. Entspannen Sie einen Moment und schließen Sie dann die andere Seite an.

**Zweck: schult den Gleichgewichtssinn und stärkt die Fähigkeit zur Konzentration. Streckt die Wirbelsäule**

## WECHSEL IN DIE RÜCKENLAGE

### TOTENSTELLUNG (SHAVASANA) 10 MINUTEN



Bleiben Sie in Shavasana geistig gesammelt. Praktizieren Sie kein Schläfchen, sondern bewusste Tiefenentspannung. Beobachten Sie die Auflagefläche des Körpers am Boden und spüren Sie den Körper systematisch durch. Entspannen Sie Ihre Kiefern, Hände, Augen. Nach dem Body-Scan beobachten Sie Ihren Atem und lassen ihn fließen. Lassen Sie die Bauchdecke los. Fühlen und spüren Sie den Atem in Ihrem Körper. Bleiben Sie bei diesen Betrachtungen. Wenn Sie sich in Gedanken verstrickt haben und dieses bemerken, kehren Sie wieder zur Beobachtung des Atems zurück.

**Zweck: Nimmt die Müdigkeit, bringt tiefe körperliche und geistige Erholung wie ein tiefer Schlaf. Verbessert bei regelmässigem Üben alle vegetativen Funktionen und erhöht die Stressresistenz. Kann den Blutdruck senken. Stärkt das Immunsystem und trägt zur Regeneration der Bandscheiben bei.**



Richten Sie während der Übungen die Aufmerksamkeit auf Ihre Körperempfindungen

## OM REZITATION UND MEDITATION (PRANAVA JAPA, DHARANA UND DHYANA)



Setzen Sie sich entspannt und aufrecht in eine für Sie angenehmen Sitzhaltung. Üben Sie Körper- und Atemachtsamkeit. Rezitieren Sie dann das OM einige Male. Nach jeder Rezitation entsteht eine Stille. Lassen Sie die Pausen zwischen den Rezitationen größer werden. Dann werden sie ganz still. Beobachten Sie neutral, wohlwollend und wertfrei, was von Augenblick zu Augenblick geschieht.

**Zweck:** Sie nehmen Abstand von Ihren täglichen Sorgen, werden ruhig und friedvoll. Sie können Freude fühlen, mit Ihrem Seinsgrund in Kontakt kommen und Zufriedenheit und Gelassenheit entwickeln. Diese Erfahrungen nehmen Sie dann mit in Ihren Alltag.



Lernen heisst wiederholen. Wiederholen Sie die Übungen immer wieder so, als wäre es das erste Mal.

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Wenn Sie es bis hierhin geschafft haben und vielleicht einzelne Sequenzen oder auch den ganzen Kurs flüssig üben können, haben sie wirklich etwas geschafft.

Ihr Rückenstatus hat sich verbessert, und ihr Wohlbefinden im Ganzen gesteigert.

Jetzt kommt es vor allem darauf an, am Ball zu bleiben und regelmässig weiter zu praktizieren.

Üben sie zu hause, wann immer sie etwas Zeit haben, einige Asanas, Entspannung oder Meditation. Die Regelmässigkeit und Langfristigkeit ist das wichtigste.

In der TRIPADA Akademie oder bei unseren Partnern haben Sie die Möglichkeit, regelmässig zum Yoga zu gehen und weitere Fortschritte zu machen.

Yoga bietet eine unglaubliche Vielfalt an Übungen und Erfahrungen, so dass Sie den Schwierigkeitsgrad nach belieben steigern können, wenn Sie das möchten.

Ich bedanke mich und wünsche Ihnen alles gute und viel Spaß beim Yoga.

Über das Ausfüllen unseres Fragebogen freuen wir uns sehr.

Design und Foto: [www.tomasgrega.de](http://www.tomasgrega.de)

**TRIPADA - Akademie für Gesundheit und Yoga**  
Hofaue 63, 42103 Wuppertal  
Tel.: 0202 - 979 854 0  
Fax : 0202 - 979 854 1  
[info@tripada.de](mailto:info@tripada.de)  
[www.tripada.de](http://www.tripada.de)