

YOGA-WEITERBILDUNG 2010

योगविपोधा

Korrekturen und Hilfestellungen im Yoga

TEIL 1: SELF-ADJUSTMENTS – EIGENKORREKTUR

Wir möchten dir in intensiver Körperarbeit Ideen und Impulse vermitteln, die dir im praktischen Erfahren zur korrekten Ausrichtung im Asana verhelfen. Der Fokus liegt darauf, wie du dich selbst mit Hilfe der eigenen Glieder, wie z.B. Hände, Arme, Füße und Beine in eine optimale Ausrichtung bringst. Manchmal sind es nur Berührungen, die einen Bewegungsimpuls vertiefen, dann wieder konkrete Interventionen (zB Hebelwirkung), die dich unterstützen. Teilweise verwenden wir Hilfsmittel wie Gurte und Blöcke. Diese Bewegungsschulung unterstützt das Erleben des Energieflusses, deine körpereigene Aufrichtung, die Flexibilität und Zentrierung.

TEIL 2: HANDS-ON-ADJUSTMENTS – KORREKTUR AM PARTNER

Unterstützung in einer Yogaposition zu erhalten, kann eine wunderbare Erfahrung sein. Der Körper wird sich später, bei der eigenen Praxis, an die Hilfe erinnern und das Erleben vertiefen können. Durch Detailarbeit am anderen schulen wir die Blickdiagnostik und erweitern somit das Verständnis für unterschiedliche Konstitutionen des menschlichen Körpers. Wesentlich in der Yogapraxis ist die gesundheitsfördernde und -erhaltende Ausrichtung der Gelenke zueinander. Auf dieser Grundlage möchten wir Sicherheit und Kreativität in der Partnerarbeit entwickeln. Geniesst diese fabelhafte Übungspraxis, welche die Qualität der Bewegungsführung am Partner/Student intensiviert und die Eigenwahrnehmung verfeinert.

ZIELGRUPPE

YogalehrerInnen, YogalehrerInnen in Ausbildung,
Yoga-Praktizierende, die ihre Praxis vertiefen wollen

LEITUNG

Claudia Eva Reinig und Matthias Brun



Anmeldung und Info: www.YogaInspiration.ch

DATEN

Sa, 29. Mai 2010

Sa, 18. September 2010

THEMENSCHWERPUNKT

körperliche und energetische Ausrichtung stehender Asanas; Aufrichtung und Rotation der Wirbelsäule, volle Beweglichkeit und maximale Stabilität; der lumbal-pelvine Rhythmus

körperliche und energetische Ausrichtung von Rückwärtsbeugen; Bandhas - Muskelkontraktionen an Schlüsselstellen des Körpers; lebendiges Kraftzentrum und Armbalance

UNTERRICHTSZEIT UND UNTERRICHTSSTRUKTUR

10.00 – 13.00 Uhr

14.30 – 17.30 Uhr

Teil 1: Self-adjustments

Teil 2: Hands-on-adjustments

Pulsierend lebendiger Vinyasa Flow wird unser Einstieg sein. Klassische fließende Bewegungen werden auf dem Faden der Atmung gewoben. Yogastil bereitet uns mit seinem transformierenden und balancierenden Körperarbeit vor. Bitte rutschfeste Matten, Gurte und Blöcke mitbringen.

Yogastellungen und frei
Dieser energetische
Effekt auf die folgende

ORT

Bewegungsraum für Tai Ji und Qigong,
Rampenstrasse 1 (beim Bahnhof), 3600 Thun

PREIS INKL. KURSUNTERLAGEN

beide Samstage CHF 340.--, Einzel Kurstag CHF 180.--

ANMELDUNG + INFO: WWW.YOGAINSPIRATION.CH

Claudia Eva Reinig, 033-3410241, claudia@yogainspiration.ch

