

Yoga-Seminare & Workshops

Die Traditionen Hatha Yoga und Ayurveda

– bilden das Fundament dieses Seminars.

Yoga-Workshop mit **Monika Swoboda**

28. bis 30. Juli 2023

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

Das Seminar eignet sich für Yogalehrende, Yogalehrende in der Ausbildung und erfahrene Yogaübende.

Die Asanas werden mit einigen Hilfsmitteln unterstützt, aus der Tradition des Ayurveda werden ausgewählte Marma Orte aufgegriffen, beschrieben und während des Übens in Erfahrung gebracht.

Beide Traditionen sind eine alte Heilweise und Wissenschaft vom Leben. Im Mittelpunkt steht die Erfahrung des Menschen mit der eigenen Natur, die sich in unterschiedlichen Formen der Körper- und Sinneserfahrungen widerspiegelt.

Während der Seminartage üben wir Hatha Yoga unter Berücksichtigung der Spannungsbögen und Achsen des Körper. Einige Marma-Orte und Aufmerksamkeitspunkte ergänzen die Praxis. Unser gemeinsames Anliegen wird es sein, das individuelle Maß an Anspannung und Entspannung während der Yogapraxis und im Gespräch herauszufinden.

Des weiteren beschäftigen wir uns mit dem „Körperbild“, welches wir von uns haben.

„ Es wird davon ausgegangen, dass wir ein „Körperbild“ als eine Art Grundausstattung von Anbeginn unseres Lebens in uns tragen. Durch Ereignisse wie Verletzungen oder Schmerzen verändert es sich und kann teilweise sogar gelöscht werden“.

Aus dem Grund beschäftigen wir uns zusätzlich mit den verschiedenen Ebenen, die das Bild von unserem eigenen Körper ausmachen. Wir vertiefen über Wahrnehmungsübungen und das Üben mit einer Partnerin, um das Bild, welches wir von unserem Körper haben, zu verfeinern.

Termin:	Freitag, 28.07.2023	18:00 bis 20:00 Uhr
	Samstag, 29.07.2023	9:30 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:30 Uhr
	Sonntag, 30.07.2023	9:30 bis 13:00 Uhr

Gebühr: 180 Euro

Anmeldung: Edith Schweda e.schweda@yogaundbewegung.de
Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen Anzahlung gültig.

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

Raum für  oga