

Yoga-Seminare & Workshops

Die Traditionen Hatha Yoga und Ayurveda

– sind das Fundament dieses Seminars

Schwerpunkt: Marma-Orte der Knochen

Yoga-Workshop mit **Monika Swoboda**

12. bis 14. Juli 2024

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

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

Die Asanas werden mit einigen Hilfsmitteln unterstützt, aus der Tradition des Ayurveda werden ausgewählte Marma-Orte der Knochen 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.

Wir vertiefen über Wahrnehmungsübungen und das Üben mit einer Partnerin, um das Bild, welches wir von unserem Körper haben, zu verfeinern.

Termin: Freitag, 12.07.2024 18:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 13.07.2024 9:30 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:30 Uhr
Sonntag, 14.07.2024 9:30 bis 13:00 Uhr
Insgesamt 12 Zeitstunden

Gebühr: 190 Euro, inklusive nachträgliches Seminarscript

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