

Yoga

auf der Grundlage von Ayurveda

Sommerkurs 2018

Studio Wörthstr. 26 (RGB)

Datum	Zeit	Lehrer
Montag, 6.08.	18.30 Uhr	Isabel
Mittwoch, 8.08.	18.00 Uhr	Sabine
Montag, 13.08.	18.30 Uhr	Wolfram
Montag, 20.08.	18.30 Uhr	Wolfram
Mittwoch, 29.08.	18.00 Uhr	Isabel
Mittwoch, 5.09.	18.00 Uhr	Isabel
Montag, 10.09.	18.30 Uhr	Dorothee
Mittwoch, 12.09.	18.00 Uhr	Isabel

Bitte einfach zu den genannten Zeiten kommen, die Kurse laufen alle ohne Anmeldung.

Rückfragen bei Isabel Salzer

Tel: 0176 832 03 650

Mail: isabel.salzer@t-online.de

15.- € pro Abend

Unter Supervision von

Ruth Hanewald

Lehrerin und Pädagogin für

Psychosomatische Gesundheit

Was ist Yoga?

Yoga ist das Zusammenspiel von Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Konzentrationstechniken mit dem Ziel, den Menschen für sich und seine Umwelt zu sensibilisieren.

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist die traditionelle 4000 Jahre alte indische ganzheitliche Medizinlehre zur Gesunderhaltung des Menschen, eine Lebensphilosophie, die auf der Erkenntnis beruht, daß der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht mit sich selbst und seiner Umwelt leben soll.

Marmas

Es gibt 107 Marmas. Das sind vitale Orte, bzw. psychosomatische Stellen an unserem Körper. Sie dienen als Wach – und Warnposten. Das heißt, sie zeigen uns an wenn unser Lebensfluss behindert - unsere Lebendigkeit bedroht ist. In Yoga versuchen wir über die Marmas unser Gespür für Körper und Geist zu vertiefen und zu verfeinern. Das ermöglicht uns Verhalten zu ändern und uns gesund und glücklich zu fühlen.