

Yoga Workshop

3 Stunden Intensiv mit Julia & Fabio

Dieser Workshop eignet sich für alle die schon (etwas) Erfahrung mit Yoga haben (im Zweifelsfall mit uns abklären).

Aufbau der Yoga Workshops

- **Mantra Singen**—Wir beginnen mit dem Singen des Mantras OM. Der OM Laut gilt als der Urklang des Universums und wirkt beruhigend und entspannend. Wir kommen ins Jetzt und konzentrieren uns auf die kommende Yogapraxis. Falls Du nicht mitsingen möchtest, ist das vollkommen ok und Du kannst einfach zuhören und Dich von den Schwingungen mitnehmen lassen.
- **Lockerungsübungen**—Sehr einfache Bewegungen um die Muskulatur, die Gelenke und die Wirbelsäule zu mobilisieren und aufzulockern, eine kleine Aufwärmung.
- **Surya Namaskar—Sonnengruß**—(nur für Geübte) Der Sonnengruß ist ein Bewegungsablauf mit einer Reihenfolge von bestimmten Asanas die miteinander verknüpft sind und mehrmals wiederholt werden. Wir werden den Sonnengruß und Variationen davon durchführen. Das Ziel des Sonnengrußes ist es, den Körper aufzuwärmen und ihn auf die Praxis der Asanas vorzubereiten.
- **Asanas—Körperhaltungen**—Asanas haben vielseitige Wirkungen auf unseren Körper und den Geist. Dazu zählen unter anderem Verbesserung der Haltung durch Stärkung und Dehnung der Muskeln und Bänder sowie Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der Körperwahrnehmung.
- **Tiefenentspannung**—In der Tiefenentspannung können wir uns ganz der Entspannung hingeben, locker lassen, in den Körper hineinspüren und alle Anspannungen loslassen. Uns Ent-Spannen!
Die Entspannungen werden im Liegen nach dem Sonnengruß und vor den Atemübungen angeleitet. Während der Asana Reihenfolge werden ebenfalls kurze Entspannungen durchgeführt.
- **Atemübungen**—Wir bringen unsere Aufmerksamkeit auf den Atmen, nehmen den Atem wahr und lernen die Yogiatmung. Weitere Bestandteile sind die schnelle Atmung, die Tiefen-Wechselatmung und Ujjayi (die Atmung des Siegers) sowie Bhramari (die Bienen-Atmung). Die Atemübungen wirken entspannend, reinigen die Atemorgane und richten die Aufmerksamkeit nach Innen, der Geist wird ruhiger.
- **Meditation**—Die kurze Meditation wird im Anschluss an die Atemübungen im Sitzen durchgeführt. Wir lauschen nach Innen, konzentrieren uns dabei völlig auf die Atmung, beobachten uns Selbst und kommen zur Ruhe...

Das Organisatorische:

Bitte melde Dich verbindlich an, wenn Du teilnehmen möchtest (tel. oder email) damit wir entsprechend planen können.

Plätze sind begrenzt

Mindestteilnehmerzahl: 5

Preis: 30 Euro

Bei Fragen, stehen wir Dir gerne zur Verfügung...

am Sa, 12. Juni 2010
von 15⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

Nächster Termin: 10. Juli 2010

Illerstrasse 15, 2.OG
87435 Kempten
www.yoga-ananda.net

Tel: 0831-5305272
0176-80174-850 / -911
wir@yoga-ananda.net

