

## Yoga Mall

4tägig

Hiermit laden wir Sie zu einer ganz speziellen Fortbildung ein, einer Reise durch die einzigartige Vielfalt, die uns Yoga bietet. An jedem der vier Tage betreten wir einen neuen Bereich, verändern gemeinsam den Blickwinkel und entdecken ganz neue Aspekte, die Ihren Unterricht tiefgreifend und nachhaltig bereichern werden. Dieses Angebot richtet sich gleichermaßen an Kursleiter, die sich einen ersten Einblick in die Vielfalt und Möglichkeiten dieser alten Tradition verschaffen wollen, sowie an Yogalehrer, die neue Ideen und Anregungen für ihre Kurse suchen.

4 faszinierende Trainingskonzepte, vorgestellt in vier Tagesworkshops, verteilt über das Jahr. Ein Ideenpool, die Kreativitätsquelle für das ganze Jahr!

### Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie sowie Yoga-Erfahrung sind von Vorteil.

### Beschreibung

Die vier Einzelthemen sind:

Yoga kraftvoll und leicht

In einem der wichtigsten überlieferten Yogatexte steht, dass eine Yogahaltung stabil und fest gleichzeitig aber auch leicht und angenehm sein sollte. Dieser interessante Aspekt wird am ersten Tag in den Vordergrund gestellt. Was unterscheidet asana, die klassische Yogahaltung von modernen Übungs- und Kursvarianten? Was verbirgt sich noch hinter der reinen Technik und dem Anspruch an Muskelkraft und Beweglichkeit. Wann ist es sinnvoll die Haltung an sich mit ihren verschiedensten Varianten in den Vordergrund zu stellen und worin liegt der Vorteil, Haltungen zu kreativen Yogaflows zu verbinden. Was ist der tiefere Sinn und Wirkung dahinter?

Yoga core stability

Dieser Tagesworkshop bietet eine gezielte Auswahl an Ideen aus dem unerschöpflichen Yoga-Angebot an Haltung, Bewegung und Techniken, die jedes Rücken- und Stabilitätsprogramm bereichern. Ein Tag voller Praxis, Ideen und Anregungen direkt zum Einpacken. Haltungen und Bewegungsabläufe aus dem Yoga werden auf dem Stand der aktuellen sportmedizinischen Forschung vermittelt.

Meridian und Chakren-Yoga

„Jede Krankheit beginnt mit einer Energieblockade“ (Ansatz der TCM), lange bevor sich körperliche Beschwerden und Krankheit einstellen. Yoga und Qi-Gong, die alten überlieferten und heute so hochaktuellen indischen und chinesischen Heiltraditionen, bieten uns unzählige Methoden und einfachen Übungen um Lebensenergie (Chi, Prana) in Fluss zu bringen und zu halten. Mit einer großen Auswahl an Übungen zeigen wir Ihnen an diesem Tag, wie durch gezielte Bewegung, Stimulation und Krafteinsatz, aber auch durch Entspannung und Lockerung in Muskultur und Gelenken, der Energiefluss wieder angeregt werden kann.

Yoga und Atem

Der Atem ist entscheidend für die Qualität jeder körperlichen Übung. Darüber hinaus beeinflusst er maßgeblich Gesundheit und Lebensgefühl. Pranayama bedeutet Atemkontrolle und Atemlenkung. Bereits wenige bewusst geführte Atemzüge können das (Wohl)Befinden völlig verändern. Bewegung beeinflusst den Atemrhythmus, Atem bewusst gesetzt verändert die Intensität der Bewegung. Wann ist es sinnvoll ein- oder auszuatmen? Wann ist Mund- oder Nasenatmung angesagt? Folgt der Atem oder bestimmt er die Bewegung?

An diesem Tag bietet Yoga einen weiteren interessanten Blickwinkel. Unzählige Atemtechniken und Varianten können jede Haltung und jeden Bewegungsablauf nachhaltig in ihrer Wirkung verändern. Die Atemqualität bestimmt nicht nur

die aktuelle Kraft und Ausdauer, sondern auch das aktuelle Wohlbefinden und den Gesundheitszustand. Sie ist entscheidend, ob man sich gut oder schlecht, stark oder antriebslos, zuversichtlich oder depressiv fühlt.

Sie erlernen eine große Auswahl an Möglichkeiten Bewegung und Atem zu verbinden. Effektive Atemtechniken verändern nachhaltig die Qualität jeder Übung und bringen mehr Energie, Kraft ebenso wie Entspannung und Regeneration.

### **Anmerkung**

Die Yoga Mall ist nur als Einheit zu buchen.

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 475.- zzgl. 19% MwSt.

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.