



SAMADHI YOGA-WORKSHOP

HATHA YOGA ANFÄNGERKURS mit Michael

Vom 15.06. – 27.07.2009

Was ist eigentlich Yoga?

Liebe(r) Yogainteressierte(r)

Ich möchte Dich einladen an diesem Anfängerkurs und Aufbaukurs teilzunehmen. Wir werden klassisches Hatha Yoga nach Swami Shivananda und Swami Satyananda kennenlernen. **Eine ideale Grundlage für deine Praxis.**



Der Kursleiter:

Michael lebte 1998 erstmals in dem Yoga Vidya Ashram Westerwald und erhielt hier seine Yogalehrerausbildung.

Seitdem leitete er drei Yogacenter und konnte so große Unterrichtserfahrung sammeln.

Er lebte 2002 für ein Jahr in Indien um die Spiritualität zu vertiefen und dann noch einmal von 2005 bis 2008.

Bei seinem zweiten Indienaufenthalt kam er mit ZEN Achtsamkeitsmeditation in Berührung und ist dieser seitdem tief verbunden.

In seinem Unterricht benutzt er Hatha-Yoga Elemente von Swami Sivananda und Swami Satyananda sowie Yoga Nidra.

Dort wo es mit den Schülern möglich ist übt er mit ihnen die Meditation, in Form von geführter als auch stiller Meditation.

TAG: jeden Montag, ab dem 15.06.2009

DAUER: 18:00 – 19:30 Uhr (7 Kurseinheiten)

GESAMTKOSTEN: 85,-- EUR (Mitglieder)
95,-- EUR (Kartenehaber)
110,--EUR (Externe)



SAMADHI YOGA-WORKSHOP

Thematisch haben wir hier vier Schwerpunkte:

Dynamische und statische Körperübungen (Surya Namaskar und Asanas)

Der erste Schwerpunkt sind Asanas (Stellungen).

Wir werden den Sonnengruß üben, eine Übung aus zwölf Stellungen, die in einem flüssigen Bewegungs und Atmungsrythmus ausgeführt wird. Ziel wird es sein, diesen Ablauf zu verinnerlichen, so das die Übung ohne nachdenken ausgeführt werden kann.

Des Weiteren lernen wir zwölf Asanas (Stellungen) Kennen. Wir üben das korrekte einnehmen und halten dieser Stellungen. Diese Übungen setzen sich aus Vorwärtsbeugen, Rückbeugen, Umkehrstellungen und Drehungen der Wirbelsäule zusammen. Letztendlich soll aber der gesamte Körper geschmeidig und kräftig werden.

Wir werden auch auf die Wirkungen dieser Übungen eingehen, d.h. auf die körperlich, organischen Wirkungen, aber auch auf energetische und psychische Wirkungen.

Der nächste Schwerpunkt ist das Pranayama (Atemübungen).

Wir beginnen mit einfachen Atemübungen, um unsere Lungenfunktion zu verbessern und richtig zu nutzen und werden dies dann auch bei den Körperübungen nutzen.

Der dritte Teil werden Entspannungstechniken sein.

Wir üben uns am Ende einer jeden Einheit in einen tief entspannten, aber dennoch wachen Zustand zu kommen.

Das letzte und verbindende Element in diesem Kurs, ist die Achtsamkeit.

Wir üben uns darin alle Übungen mit großer Achtsamkeit auszuführen.

D.h. Wir lösen uns von unserem Gedankenkarussell in dem wir uns stark auf Atmung und Körperwahrnehmung konzentrieren und somit die Position eines Beobachters einnehmen.

Ideal zum Grundkurs ist der folgende Aufbaukurs für deine Praxis.

Der Aufbaukurs (vom 03.08. – 14.09.2009 – jeweils auch Montags)

Wir vertiefen alle Übungen aus dem Anfängerkurs und lernen einige weitere Asanas und Variationen von Asanas kennen, außerdem nehmen wir uns Zeit für einfache Meditationsübungen. Es werden intensivere Atemübungen hinzukommen.

Es wird Unterrichtsmaterial zum lesen ausgegeben, da wir die Zeit optimal mit den Übungen nutzen wollen und nicht soviel mit sprechen.

Ich hoffe wir werden auch die Zeit finden etwas auf die Hintergründe der Yogawissenschaft einzugehen.

Beide Kurse sind ohne Vorkenntnisse möglich, Du solltest aber keine akuten Rückenprobleme haben! Für diesen Fall, sind erst aufbauende Übungen (Yoga für den Rücken – Kurs) wichtig.



SAMADHI YOGA-ANMELDUNG

Für den Hatha Yoga Anfängerkurs mit Michael

ab Montag, den 15.06.2009 – Montag, den 27.07.2009
von 18:00 – 19:30 Uhr (für 7 Kurseinheiten)

Teilnehmer/in Herr Frau

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

Geb.-Datum: _____ E-Mail: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

Verbindliche ANMELDUNG

Seminarkosten (inkl. der gesetzl. MwSt.)

- „Hatha Yoga Anfängerkurs mit Michael“ .: . (Mitglieder) € 85,00
 „Hatha Yoga Anfängerkurs mit Michael“ .: . (Karteninhaber) € 95,00
 „Hatha Yoga Anfängerkurs mit Michael“ .: . (Externe) € 110,00

Bitte den Zahlungswunsch ankreuzen:

- Lastschrift (Nur für Mitglieder möglich, die eine Einzugsermächtigung erteilt haben)
 Überweisung / Vorkasse
 Zahlung per ec-cash oder in bar bei Samadhiyoga vor Ort

Rücktritt:

Bei einem Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung werden 50% des Betrages fällig bzw. einbehalten.

Unterschrift Vertragspartner

Unterschrift SAMADHIYOGA