

KURSPLAN YOGATAGE IM HERBST *vom 20. bis 24. Oktober 2021*

Lass Dich entführen in die Welt des Yogas, vom klassischen Hatha Yoga bis zum Yoga Flow, vom restaurativen Yin Yoga bis zum Detox Yoga. Ob Beginner oder Vertiefter, Yoga ist so vielseitig, dass man immer wieder neue Facetten kennenlernen kann.

So steht bei uns jeder YOGATAG in einem ganz bestimmten Fokus. Du entscheidest, ob Du Dir einzelne Rosinen herauspickst, oder die ganze Vielfalt an Impulsen mitnimmst. In unserem AKTIVPROGRAMM erwartet Dich jeden Tag eine passende YOGASTUNDE oder Bewegungsangebot. Wer gerne mehr theoretische Hintergrundinformationen über Yoga erfahren möchte ist bei unseren WORKSHOPS bestens aufgehoben: Impulsvorträge zur Yogaphilosophie mit praktischer Vertiefung in Form von Körper- und Atemübungen, sowie Meditation.

MITTWOCH 8:30 bis 10:30 Uhr	DONNERSTAG 8:30 bis 10:30 Uhr	FREITAG 14 bis 16 Uhr	SAMSTAG 14 bis 16 Uhr	SONNTAG 14 bis 16 Uhr
WORKSHOP SCHLÜSSEL ÜBUNGEN für eine öffnenden Praxis. Denn nur in einem freien Körper kann Energie fließen. Lerne die Schlüsselübungen nach Lalleshvari und Vilas Turske kennen. Die großen AnusaraMeister stellen diese Übungen und die Bedeutung der „vier Tore“ und „Energielinien“ an den Anfang jeder Yoga- und Meditationspraxis. Wir werden alle grundlegenden der zwölf Schlüssel erarbeiten. Eine Meditation bildet den Abschluss des Workshops.	WORKSHOP BASIS SCHAFFEN Erlebe anhand einer bewussten Ausrichtung in allen Positionen, dass eine solide individuelle Basis die Grundlage bildet, aus der heraus Weite und Leichtigkeit entstehen kann. Die Anusara „Spiralen“ geben dem unteren Rücken Weite. Die sogenannten „Loops“ schaffen mehr Raum in der Vertikalachse. „Spanda“, das Prinzip von „Kontraktion und Expansion“ ermöglicht gleichzeitig Stabilität, Kraft und Dehnfähigkeit.	WORKSHOP CHAKRA Dieser Workshop führt uns durch die Chakren des Körpers. Die feinstofflichen Energiezentren entlang unserer Wirbelsäule werden durch ausgewählte und gleichzeitig ganz unterschiedliche Körperübungen, Atmung und Affirmationen stimuliert. Erlebe Yogavielfalt. Im Wurzelchakra geerdet und ruhig, entlang Deiner Zentralachse aufsteigend, komme schließlich ganz in Deiner yogischen Mitte an.	WORKSHOP DETOX Yoga ist der Weg der Reinigung. Mit entgiftenden Atemübungen und einer dynamischen Yogapraxis aktivieren wir den Stoffwechsel, massieren die inneren Organe, unterstützen die Verdauung und lösen Spannungen. Achtsamkeit und Meditation lassen den Geist ruhig und klar werden. Wertvolle Tipps aus dem Ayurveda, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen, runden den Workshop ab. Wirf Bal“last“ ab!	WORKSHOP ATEM & ACHTSAMKEIT Eine bewusste Atmung hilft, unsere Sinne und Zerstreutheit zu fokussieren, uns zu konzentrieren und ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Jeder Mensch ist anders, daher erkunden wir in diesem Workshop verschiedene Techniken, um uns in Achtsamkeit zu üben. Schwerpunkt bildet die „natürliche“ Atmung, mit ihren Atemräumen, Kraft und Rhythmus. Werde Beobachter des Hier und Jetzt – den Ort, an dem Dein Leben stattfindet.

WOW:

- jeder Workshop kann einzeln gebucht werden, Gebühr: 25 €. Anmeldung: aktiv@wirthshof.de
- alle Workshops sind für Beginner geeignet
- TIPP: alle 5 Workshops gibt es zum Preis von € 100. Lasse Dir von Deiner gesetzlichen Krankenkasse bis zu 80 € zurückerstatten!
- Begleitet werden die Yogatage von Katja Eberle, Yogalehrerin (500h), Anusara@Yoga Elements (250h) und Yogatherapie (200h). Als diplomierte Sportwissenschaftlerin legt sie Wert auf eine korrekte Ausrichtung - nicht nur körperlich.
- Bei Fragen wende Dich gerne direkt an Katja, am besten per Mail: katja.eberle@wirthshof.de / Tel.: +49 7544 964558 (AB!)

TIPP:
die Yogastunden und das gesamte Aktivprogramm der Gesundheitswochen findest Du hier:

https://www.wirthshof.de/fileadmin/Aktiv/Kursplaene/Kursplan_GesUndFit.pdf