

Haltung in der Haltung

Workshop zu Ostern (3 Einheiten, 8 Stunden)

Sa, 8.4., 9:30 – 12:00 Uhr & 15:00 – 17:30 Uhr

So, 9.4., 9:00 – 12:00 Uhr

YOGA in der WEINLEITEN

Oberer Weinleitenweg 193, 9872 Millstatt am See

Dr. Annette Blühdorn, Level 3, Junior Intermediate 3

www.yoga-weinleiten.at / info@yoga-weinleiten.at

+43 (0)664 2836888



Workshop 1: Samstag, 8. April, 9:30 – 12:00 Uhr

Haltung im Sinn von Verankerung und Fixierung

Der Körper braucht in jeder Haltung einen Ankerpunkt, so dass von diesem Ort der Fixierung aus sich andere Körperregionen bewegen können, ohne dass der Körper als Ganzes seine Stabilität verliert. Die Frage in diesem Workshop lautet: In welchem Körperteil, welcher Körperregion ist die Verankerung, die Halterung der Haltung?

Workshop 2: Samstag, 8. April, 15:00 – 17.30 Uhr

Haltung im Sinn von innerer Einstellung und Mentalität

Durch Patanjalis Yoga-Sutra und die Verse der Bhagavad Gita sind wir gut darüber informiert, mit welcher inneren Haltung wir Yoga-Haltungen üben sollen. Aber wie oft werden wir diesen hohen Ansprüchen wirklich gerecht? In diesem Workshop arbeiten wir gezielt an der inneren Haltung in den Haltungen.

Workshop 3: Sonntag, 9. April, 9:00 – 12:00 Uhr

Haltung im Sinn von Unterstützung und Festigkeit

Der Körper soll nicht in der Haltung hängen, sondern sich in der Haltung halten. Nur so entsteht die Festigkeit, die nötig ist, um zu der bei Patanjali geforderten Mühelosigkeit in der Haltung zu gelangen. Durch welche Aktionen und in welchen Körperregionen kann jeweils diese unterstützende Haltung in der Haltung mobilisiert werden?

*Das Wochenend-Seminar ist als Einheit aus drei zusammenhängenden Workshops gedacht, und in dieser Form am kostengünstigsten; Teilnahme an einzelnen Workshops ist aber möglich. Das Seminar findet nur mit einer Mindestteilnehmer*innenzahl statt. Im Haus steht eine Ferienwohnung zur Verfügung: www.fewo-weinleiten.at, Wohnung 1.*

KOSTEN:

Einzel-Workshop: € 40,00

Doppelpack: € 75,00

ganzes Wochenende: € 100,00

ANMELDESCHLUSS für die Teilnahme in jeder Form ist **Freitag, 31. März 2023.**