

# Leibesübungen – Leibliches Spüren in Asana und Pranayama

4-teiliges Seminar (10h = 4 Workshops @ 2,5h)  
an den 4 Advent-Samstagen, jeweils 16:30 bis 19:00 Uhr  
online via Zoom

**Yoga in der Weinleiten - Dr. Annette Blühdorn**

Level 3, Junior Intermediate 3

[www.yoga-weinleiten.at](http://www.yoga-weinleiten.at)

[info@yoga-weinleiten.at](mailto:info@yoga-weinleiten.at)

+43 (0)664 2836888



## Workshop 1, 26.11.2022

**Was ist Leiblichkeit? Leibliches Spüren, Leibbewusstsein und Yoga als leibliches Übungsfeld**  
Theoretische Einführung in das Thema gefolgt von einer Übungssequenz zum praktischen Erleben und Umsetzen am eigenen Leib

## Workshop 2, 3.12.2022

### **Leibesinseln erspüren in der Asana-Praxis**

Leibesinseln sind in der Philosophie von Hermann Schmitz einzelne, jedoch nicht klar umrissene Zonen. Es gibt besonders intensiv wahrnehmbare Leibesinseln, die als sogenannte Regungsherde zu Impulsgebern werden können, wie beispielsweise die Herzregion. Prinzipiell kann jedoch jede Gegend des Leibes als Leibesinsel gespürt werden. Auf dieses bewusste Erspüren von Leibesinseln zielt die Asana-Praxis dieses Workshops ab.

## Workshop 3, 10.12.2022

### **Atembewusstsein, Pranayama und Leibbewusstsein**

Der Vorgang des Atmens ist eines der wichtigsten Phänomene leiblicher Existenz, das Atembewusstsein entspricht laut Gernot Böhme in gewisser Weise dem Leibbewusstsein überhaupt. In den vorbereitenden regenerativen Haltungen und Übungen sowie in gezielten Pranayama-Einheiten soll das während dieses Workshops erfahrbar werden.

## Workshop 4, 17.12.2022

### **Ganzheitliches Leibbewusstsein in der Yoga-Praxis**

Das Konzept des Leibes zielt darauf, die Dualität von Körper und Seele bzw. Körper und Geist zu überwinden, strebt also nach Einheit und Ganzheit, ebenso wie der Yoga Einheit und Ganzheit zum Ziel hat. Die Erfahrung eines ganzheitlichen Leibbewusstseins in der Yoga-Praxis steht im Mittelpunkt dieses Workshops.

Das Seminar ist als Einheit aus vier zusammenhängenden Workshops gedacht, und in dieser Form von den Kosten her am günstigsten; Teilnahme an einzelnen Workshops ist möglich, evtl. jedoch mit Verständniseinbußen verbunden.

**Einzel-Workshop: € 35,00**

**Doppelpack: € 60,00**

**Tripel-Version: € 85,00**

**Ganzes Seminar: € 100,00**

Das Seminar bzw. jeder Workshop findet nur mit einer Mindestteilnehmer\*innenzahl statt.

**Anmeldeschluss** für die Teilnahme in jeder Form ist **Sonntag, 20.11.2022.**