April - August 2024

PROGRAMM

RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESE

Laufende Kurse ab 09. April 2024

Dauer: 09.04. - 26.07.2024 (kursfrei: Do 09.05. / Di 25.06. / Pfingstferien 18.05.-02.06.24)

Wöchentliche Laufende Kurse:

Kurs 1 Mittelstufe / Fortgeschrittene
Di. 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs 2 Anfänger/Mittelstufe
Di. 19.45 - 21.15 Uhr

Kurs 3 Anfänger/Mittelstufe
Do. 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs 4 Anfänger "Yoga sanft"
Do. 18.00 – 19.15 Uhr

Kurs 5 Anfänger/Mittelstufe
Do. 19.30 - 21.00 Uhr

NEU Kurs 6 „Yoga, Yin & Atem" für alle levels
Fr. 09.30 – 10.45 Uhr „Online plus Film"
14-tägig: 12.4./26.4./10.5./07.6./21.6./05.07./19.7.

Die Übungspraxis ist in allen meinen Kursen achtsam und präzise, meditativ, mitunter intensiv. Wir üben in der Tradition des Yoga der Energie (T.K.V. Desikachar/B. Tatzky) und von B.K.S. Iyengar.

Inhalte der Kurse: Jeder Kurs hat einen thematischen Schwerpunkt; statische und dynamische Asanas, Atembewusstsein, Meditation, Tiefenentspannung.
K6 findet „online" statt (Zoom), **inkl. Film** zum Vertiefen und flexibel Üben!

Ort: Karate-/Yogaschule, Möhrendorfer Weg 1, ER-Alterlangen; kostenlose Parkplätze vorhanden, Bushaltestelle St. Johann 200m

Kosten:

Kurse K1, K2, K3, K5	13 x 90 Min.	€ 195.-
Kurs 4	13 x 75 Min.	€ 169.-
Kurs 6, „Online plus Film"	7 x 75 Min.	€ 98.-

Spezial-Angebote:

- Buchst Du einen Präsenz-Kurse (K1-K5) so ist **K6 „Online inkl. Film"** ermäßigt: € 35.-
- Buchst Du einen Präsenz-Kurs (K1-K5), und buchst die **7 Filme zusätzlich**: plus € 15.-
- Buchst Du **nur die 7 Yoga-Filme** (ohne Kurs 1-5), so kostet das Filmpaket: € 65.-

Mit **meinen Yoga-Filmen** kannst Du Deine Übungspraxis vertiefen und flexibel üben
(7 x 75 Min., je bis 31.08, beliebig oft aufrufbar, **„Yoga, Yin & Atem"** für alle Levels., **12.04. – 31.08.24**)

Zahlbar bei Kursbeginn; gerne nach Rücksprache auch in zwei oder drei Raten!
Verpasste Kursstunden können während des Kurszyklus nachgeholt werden.

Workshops / Einzeltermine

YIN-Yoga - meditatives Üben

Durch das lange, meditative Verweilen in den YIN-Haltungen können sich das Nerven- und das Meridiansystem (Energieleitbahnen) ausgleichen. Regenerieren und neue Kräfte schöpfen!

Klangerlebnis - Tiefenentspannung

Vorbereitung mit wohltuender Körper- und Energiearbeit, Tönen und Meditation. Ein obertonreiches, achtsam gespieltes Klangkonzert (ca. 40 Min.) mit Gongs, Klangschalen, Monochorden, u.a. führt in tiefe Entspannung und Erholung.

Der Atem – heilt, zentriert, entspannt
Grundlage für die Gesundheit

Mit Impuls-Vorträgen zur Atemforschung (Buteyko-Methode). Atem-Erfahrung mit einfachen, wirkungsvollen Methoden und **Yin-Yoga** führt Dich in tiefen Selbstkontakt und in die Entspannung. Ausgleich des Vagus-Systems.
Mit Handout für die Atempraxis Zuhause.

NEU: Atem & Yin-Yoga
Fokus: Becken-Lab(or)

Übungen zum natürlichen Atem, sowie YIN-Yoga, individuelles Erforschen von Becken/Hüftgelenken; was ist für mich sinnvoll? **Teil 1**: Beugung und Extension, **Teil II:** Adduktion und Abduktion, **Teil 3**: Innenrotation und Außenrotation. Ein Meilenstein für das Verständnis Deiner Beweglichkeit und für die Freude am Üben.

HRDAYA – das spirituelle Herz
Die Herzenskraft erwecken

Die Bedeutung der Herz-Geist-Verbindung, des spirituellen Herzens für Heilung und Wandlung. Bewusstseinsarbeit, Biosynthese®, Inspiration aus Yoga-Philosophie und christlicher Mystik. Ein Seminar für Wandlung und Heilung, in uns selbst, und somit für unsere Welt.

Yoga im Lebenslustgarten
Highlight des Jahres!
„ATEM und Bewusstsein – eine Reise durch die Chakren"

mit Asanas dynamisch und statisch, feinen Atem-Übungen, Herzenszentrierung.
Yoga an einem wunderbaren Natur-Platz.

Termine April - August 2024

Fr. 19.04. / 17.05. / 14.06.

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr, in kleiner Gruppe
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: gleichzeitige Buchung: € 54.- / je € 20:-

Mo. 22.04.

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: € 25.-

Fr. 03.05.

Atem & Yin-Yoga
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: € 52.-

Mo.-Abend: 15.04. / 06.05. / 03.06.

Zeit: 17.45 – 19.30 Uhr
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: Alle drei Termine: € 58.-
falls ein Platz frei bleibt, einzeln belegbar:
€ 22.- pro Termin.

Sa. 15.06.

Eine heilsame innere Reise mit vielen Übungen, die Dir auch im Alltag helfen, aus der Herzenskraft zu leben.
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr **Ort:** Theaterplatz 29
Kosten: € 60.-

Mi. 10.07. / 31.07. / 07.08.

einzeln buchbar
Zeit: 17.00 -19.30 Uhr
Ort: Lebenslustgarten Kalchreuth
Kosten: je € 45.-

RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESE
www.yoga-fuerst.de