

4 TAGE INTENSIV WORKSHOP ACCESSIBLE YOGA | THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN

Weiterbildung:

Der Workshop steht Yoga-Lehrern, erfahrenen Yoga-Praktikern, Physiotherapeuten mit Yoga-Erfahrung sowie Sozial- und Gesundheitsexperten mit Yoga-Erfahrung offen.

Mit dem Begriff „barrierefrei“ versteht man den Zugang der Yoga-Praxis für jeden, der es braucht, unabhängig vom Mobilitätsgrad oder Einschränkungen im Allgemeinen, entsprechend der Vision der von Jivana Heyman gegründeten Organisation „Accessible Yoga“.

Mit dem Wort „therapeutisch“ suchen wir Praktiken, welche die Hauptwirkung der Medizin auf die Heilung einer Krankheit unterstützen kann. Es wird ausdrücklich auf die Arbeit von Nischala Joy Devi (Herz-Kreislauf-Yoga) zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auf die italienischen Erfahrungen mit den Auswirkungen von Yoga auf Magen-Darm-Probleme hingewiesen. Es werden kleine Hinweise gegeben, wie man Yoga bei Krebs, Lungen- und neurologischen Erkrankungen anpassen kann.



TEAM:

ALESSANDRA UMA COCCHI ist Trainerin für barrierefreies Yoga, zertifizierter Yogatherapeut und Lehrerin aus der Tradition des Integral Yoga von Swami Satchidananda.

KESHAVA PETER WEITGASSER ist ein ehemaliger Yoga Mönch (Swami Keshavananda) und Innenarchitekt. Seit 1998 praktiziert, lebt und verinnerlicht er den klassischen Yogastil.

NARAYANI SAMIRA SEFZIG praktiziert seit vielen Jahren Yoga und ist zertifizierter Sivananda Yoga Lehrer und registriert bei Yoga Alliance

Unterrichtssprache: Englisch mit Übersetzung ins Deutsche

Was ist mitzubringen:

- 2 Nackenrollen, könnten auch Bettkissen sein.
- 2 Blöcke
- 1 Decke
- 1 Meditationskissen
- 1 Yogamatte

Freitag, 7. Juni 2019

- Ankunft bis 11:30 Uhr
- 12:00 - 15:00 Uhr Yoga zugänglich machen, Techniken und Erkundung
- 16:00 - 17:30 Uhr Sivananda Yoga-Unterricht
- 18:00 Uhr Abendessen
- 20:00 - 21:30 Uhr Die physiologischen Vorteile von Yoga

Samstag, 8. Juni 2019

- 06:00 - 07:30 Uhr Satsang
- 08:00 - 09:30 Uhr Herz-Kreislauf-System
- 10:00 Uhr Brunch
- 12:00 - 15:00 Uhr Yoga
für kardiopathische Schüler zugänglich machen
Körperliche Probleme - Psychologie (Raja) - Anpassungen und Erkundungen
- 16:00 - 17:30 Uhr Sivananda Yoga-Unterricht
- 18:00 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Satsang

Sonntag, 9. Juni 2019

- 06:00 - 07:30 Uhr Satsang
- 08:00 - 09:30 Uhr Verdauungssystem
- 10:00 Uhr Brunch
- 12:00 - 15:00 Uhr Yoga
für Menschen mit Abdominalkrankheiten zugänglich machen
Körperliche Probleme - Psychologie (Raja) - Anpassungen und Erkundungen
- 16:00 - 17:30 Uhr Sivananda Yoga-Unterricht
- 18:00 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Satsang

Montag, 10. Juni 2019

- 06:00 - 07:30 Uhr Satsang
- 08:00 - 09:30 Uhr Ein grundlegender Überblick
über Krebs-, Lungen- und neurologische Erkrankungen
- 10:00 Uhr Brunch
- 12:00 - 15:00 Uhr Hinweise, wie Yoga
für krebskranke Menschen zugänglich gemacht werden kann,
Lungen - und neurologische Erkrankungen - Körperliche Probleme
- Psychologie (Raja)
- Anpassungen und Erkundungen
- Teilnahmebestätigung, Gruppenbild und individuelle Abreise...

Preise:

Preis für 4 Tage Yoga, Meditation, Mantra Gesang, Workshops, Vorträge
Euro 530,- (30 Unterrichtseinheiten á 60 Minuten)

Hotelkosten:

Euro 84,- pro Person - mit Frühstücksbrunch, veget. 3 Gang-Abendmenü
Tee und Wasser im Seminarraum inclusive