

Yoga der Freude

Yoga-Wochenende mit Anna Trökes

23. bis 24.03.2019

im *Raum für Yoga* in Nördlingen

Das Ziel des Hatha-Yoga ist es, sich der Erfahrung einer tiefen inneren Zufriedenheit (tushti) und Freude (ananda) zu öffnen. Das steht im Gegensatz zur modernen Yoga-Praxis, in der der Schwerpunkt oft genug auf Leistung und Selbstoptimierung liegen.

Die Quellentexte wie die Hatha-Yoga-Pradipika zeigen jedoch, dass weder Leistung, Erhöhung der Flexibilität noch eine das Ego stärkende Performance als wichtig erachtete werden, sondern vielmehr die Empfindung einer tiefen Verbundenheit mit der unauslöschlichen, intelligenten und kreativen Kraft des Lebens an sich (im Hatha-Yoga als Übungspraxis der Mudras entfaltet).

An diesem Wochenende möchte ich die Konzepte der Entfaltung von Glückseligkeit im Hatha-Yoga und eine Anleitung zu einer Übungspraxis, die unsere Zufriedenheit und Freude nährt, ganz in den Mittelpunkt stellen.

Mittel unseres Übens werden sein:

- Achtsamkeits- und Spürübungen
- Asana & Bewegungsabläufe
- Atem-Übungen
- gelenkte Meditationen
- Vortrag & Austausch

Dieser Workshop ist geeignet für alle, die das Thema interessiert. Yoga-Vorerfahrung ist hilfreich.

Kurszeiten: Samstag 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18:30 Uhr
Sonntag 9 bis 13 Uhr

Kursgebühr : 180 Euro (inklusive kleines Catering)

Anmeldung: Edith Schweda e.schweda@yogaundbewegung.de
Bankverbindung: Edith Schweda, Sparkasse Nördlingen
IBAN: DE86 7225 0000 0000 3709 32, BIC: BYLADEM1NLG

Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen Anzahlung gültig.