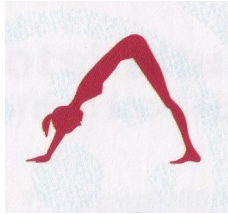


Ayurveda-Yoga-Workshop

Yoga für die Doshas

mit Suraya

Samstag, 11.Feb. 2012, 10.00 - 12.30h



Ayurveda und Yoga sind die uns ältesten überlieferten Wissenschaften, die sich mit der **Ganzheit des Menschen** beschäftigen. Yoga und Ayurveda basieren auf derselben tiefgründigen Philosophie und werden auch als "Schwestern-Wissenschaften" bezeichnet, die sich gegenseitig wunderbar ergänzen. Während **Ayurveda** in erster Line ein *medizinisches System* ist und die gesunde Lebensweise für ein vitales langes Leben sowie die Heilkunde im Mittelpunkt stehen, beschäftigt sich **Yoga** eher mit den *praktisch-spirituellen Aspekten* der persönlichen Entwicklung.

In diesem Workshop gebe ich zunächst eine Einführung in Ayurveda. Dabei wird die Konstitutionslehre, die auf der 5-Elementenlehre basiert, im Mittelpunkt stehen. Die Eigenschaften der Elemente finden sich in den sog. Doshas **Vata**, **Pitta** und **Kapha** wieder. Die Anteile der 5 Elemente und damit der Eigenschaften sind bei jedem Menschen unterschiedlich und einzigartig. Die Konstitution ist Grundlage der Gesundheitsvorsorge und Therapie im Ayurveda und ist Grundlage für die Auswahl der Übungen im Ayurveda-Yoga.

Im Ayurveda-Yoga werden Körper- Entspannungs- und Konzentrationsübungen aus dem Yoga kombiniert mit der Konstitutionslehre des Ayurveda.

In diesem Workshop lernen wir **Übungen für alle 3 Doshas** kennen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jedoch die Kenntnis der Asanas aus dem Sonnengruß wäre hilfreich.

Freu dich auf einen Yoga- Workshop der besonderen Art.



Partner-Yoga-Workshop

mit Sabine

Samstag, 11.Feb. 2012, 15.00 - 17.30h



Erlebe Yoga in einer neuen und anderen Dynamik und Intensität!
Wir praktizieren **Yoga zu zweit**, Yoga mit einem Gegenüber.
Durch die Unterstützung des Partners
lassen sich vermeintliche Grenzen überschreiten.

Je mehr man sich auf die gemeinsame Yogastellung einlässt,
umso mehr kann man zu einer Einheit zusammenwachsen,
die sich auch im synchronen Atem widerspiegelt.
Das Wechselspiel von Geben und Empfangen sowie von Anspannung und
Entspannung ist gekennzeichnet von Leichtigkeit und Freude.

Im Partner-Yoga kann das Vertrauen in sich selbst und in das Gegenüber wachsen.
Faszinierende Erfahrungen, viel Spass und Staunen sind garantiert.

Zum Abschluss des Workshops gibt es eine ausgedehnte geführte
Tiefenentspannung (**Yoga Nidra**).

Der Partner-Yoga-Workshop ist so konzipiert, dass jeder mitmachen kann,
auch ohne Vorkenntnisse.

Du bist herzlich eingeladen alleine zu kommen.

Du kannst aber auch gerne einen Partner oder eine Partnerin mitbringen.



Mantra- und Klang-Abend

Singen und Entspannen

mit Sabine & Suraya

Samstag, 11.Feb. 2012, 20.00 - 22.00h



In den Schöpfungsgeschichten alter Hochkulturen ist die gesamte Schöpfung, das Universum, die Götter, der Mensch und alles was ist, aus Klang entstanden.

Nada brahma - Alles ist Klang

Musik ist Nada Yoga, der Yoga des Klanges.

„man“ heisst *denken*, „tra“ heisst *schützen, befreien*.

Durch das Mantrasingen soll der Geist von Alltagsgedanken befreit werden.

Der Geist wird ruhig und klar, gelassen und zuversichtlich.

Mantren sind in Sanskrit, der alt- indischen Hochsprache geschrieben. Sanskrit gilt auch als die älteste mystische Sprache der Welt.

Durch das Wiederholen der Mantren entsteht eine wohltuende Schwingung.

Es heisst, dass einem Mantra eine grosse Kraft innewohnt.

Während Mantras eher nur aus kurzen Sätzen oder nur Silben bestehen, sind Bhajans in Sanskrit gesungene Lieder. Gemeinsames Bhajan-Singen erzeugt eine fröhlich-heitere Atmosphäre in uns und um uns, hebt uns in einen feineren Bewußtseinszustand voller Frieden.

Wichtig beim Singen ist nicht der Wohlklang der Stimme, sondern die Freude, die beim Singen entsteht.

Die obertonreichen Klangschwingungen unterschiedlicher Klanginstrumente ermöglichen tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Während Sabine Ottenbacher singt und dazu begleitend das **indische Harmonium** und die **indische Tamera** spielt, umrahme ich den Abend mit meinen **Klanginstrumenten**.



Ort, Termine und Preise

Ort: Gymnastikraum, FC Dechsendorf, Campingstr. 38

Termine: **Samstag, 11.Feb. 2012**
Workshop 1, Ayurveda-Yoga 10.00 - 12.30h
Workshop 2, Partner-Yoga 15.00 - 17.30h
Mantra-Sing und Klang-Abend 20.00 - 22.00h

Preise: Workshop: 26,- €
Mantra-und Klang-Abend: 19,- €

Bei Buchung aller 3 Angebote: 65,- € (statt 71,-€)

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

Anmeldung: *Suraya Wendtland, Tel. 67 25, dielotusperle@gmx.de*



www.dielotusperle.de



Sabine Offenbacher ist eine erfahrene Yogalehrerin aus der Schweiz. Sie hat viele Jahre bei europäischen, amerikanischen und indischen Meistern Yoga und Musik studiert. Besonders reizvoll ist es für sie, die Menschen mit Partneryoga einander näher zu bringen. Die Achtsamkeit, das Einfühlungsvermögen, das Miteinander auf der Matte, die Kreativität und das wachsende Vertrauen sind Aspekte, die ihr dabei besonders Freude machen.



Es ist mir eine große Freude, zusammen mit Sabine einen wundervollen **Yoga-Tag in Dechsendorf** anbieten zu können. Wir freuen uns sehr auf Euer reges Interesse und Kommen.

die  lotusperle