

Workshop

- mit René Hug --

Atmung, Mudras & Gongklangbad

Freitag, 28. September von 18:30 – 20:30 Uhr

„Die vielgepriesene Gedankenruhe...“

...ist im Alltag eine Herausforderung der besonderen Art. Atmung und Mudras sind zusammen ein unschlagbares Duo auf dem Weg zur Ruhe und Stille. Jedoch wird es in vielen Yogastudios und während vieler Yogastunden versäumt, sie zu praktizieren – vielleicht, weil die Wirkung von ihnen oft unterschätzt wird. Dabei haben alleine Mudras durch ihre verschiedenartigen Möglichkeiten der Anwendung viele Bedeutungen und heilende Wirkung.

In diesem Workshop erfährst du, wie die „Duos“ wirken und wie sie miteinander kombiniert praktiziert werden können. Danach lehnst du dich einfach zurück und lässt dich von den Klängen und Vibrationen der beeindruckenden Gongs erleben. Die vielschichtigen Klänge, die tiefgreifend und entspannend sind, können eine reinigende Wirkung auf unser gesamtes System ausüben und dir dabei helfen, in einen meditativen Zustand zu gelangen.

Immersion

Yin – Restorative - Yogatherapie

Samstag 29. September von 10:00 – 13:00 Uhr

„Das Zwerchfell“

Eine tiefe Bauchatmung zu erlernen ist der erste Schritt, um die fortgeschrittenen Stufen der bewussten Atemführung umsetzen zu können. Zentrum der Atmung ist das Zwerchfell. Nase und Lunge sind zwar die maßgeblich beteiligten Organe, durch die Atemluft strömt, doch der eigentliche Impuls kommt immer aus dem Zwerchfell.

In dieser Immersion praktizieren wir eine tiefe und bewusste Atempraxis verbunden mit Yin Restorative Yogahaltungen. Während die Asanas vor allem die Energiezirkulation verbessern, wirken die Atemübungen vor der Praxis beruhigend auf Gefühle und Gedanken. Dadurch wird der Geist für die Wirkung der Asanas auf das Innerste des Menschen vorbereitet.

Immersion

Yin – Restorative - Yogatherapie

Samstag, 29. September von 15:00 – 18:00 Uhr

„Nacken – Schultern - Atmung“

Sinn und Zweck der Yogapraxis soll es sein, dass sich Leichtigkeit und Freiheit in Körper und Geist ausbreiten können. Das Benutzen von Hilfsmitteln bei stehenden und liegenden Haltungen unterstützt genau dies. In diesem Immersion zeigt dir René, wie man die Hilfsmittel zusammen mit Atemübungen bei einem verspannten Nacken und Schultern einsetzt und wie man mit ihrer Hilfe den Oberkörper auf angenehme Art und Weise entspannen kann.

Immersion

Yin Restorative Yogatherapie

Sonntag, 30. September von 10:00 – 13:00 Uhr

„Therapy Yoga“

Therapy Yoga unterstützt den Menschen und fördert die Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts von Selbstwahrnehmung und der Achtsamkeit für das eigene Wohlbefinden. Die Praktizieren Asanas (Haltungen), verbinden die verschiedene Aspekte des Menschen miteinander:

Körper, Atem, Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit. Diese Verbindung führt zu einem positiven Übungserlebnis und fördert dadurch die Selbstregulierungskräfte des Körpers ebenso wie die Selbstwahrnehmung für das, was persönlich gut tut. Sinn und Zweck der Yogapraxis soll es sein, dass sich Leichtigkeit und Freiheit in Körper und Geist ausbreiten können.

Schenke dir diese Zeit mit René und erlebe wie man durch das praktizieren von Therapy Yoga eine hohe Eigenkompetenz bezüglich der Wiederherstellung und Erhaltung der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens fördert.

Immersion

Yin Restorative Yogatherapie

Sonntag 30. September von 15:00 – 18:00 Uhr

„Yin Yoga & Stones“

In den Yin Yoga Yin Yoga & Stone Stunden vergisst man sehr schnell die Gedanken an die eigene Unbeweglichkeit. Durch zu Hilfenahme von Blöcken, Decken und Polster geht es darum, den jeweils persönlichen bereits vorhandenen Grad der Beweglichkeit des Körpers weiter zu fördern und unterstützen.

In der Zeit, in der man in der Haltung verweilt, werden warme Steine auf die Meridiane gelegt. So wird genügend Wärme an den Körper abgegeben, um auch tiefere Regionen zu lockern und zu deren Entspannung beizutragen.

Die Blutzirkulation wird beschleunigt, für eine verstärkte Versorgung der Zellen mit Sauerstoff gesorgt, die den Meridianen zugehörigen Organe angesprochen und in Verbindung mit anderen Organen und Körpersystemen der gesamte Organismus stabilisiert und nachhaltig gekräftigt – so wird der Ausgleich zum Yang gebildet.

Die Steine bestehen aus Basalt, einer Art Lavagestein, das die Wärme lange speichert. Ähnlich wie Kieselsteine sind sie oval, glatt und in unterschiedlichen Grössen für die verschiedenen Auflagepunkte geeignet.