

Yogaasanas und Yogasutra, die Symbiose einer uralten Weisheit

Termin: 19.09.26 9.30-16.00

Studio WAHRSINN, Zwickauer Straße 133, 01187 Dresden

Stell dir vor, du beginnst deine Yogastunde, alles ist vorbereitet - nicht nur deine Asanas und Pranayama, sondern Sequenzen, die eine tiefere Botschaft in sich tragen.

Genau das will dir der Workshop vermitteln, eine inspirierende und mühelose Unterrichtsgestaltung, die weit über die körperliche Praxis hinausgeht.

Mit diesen Stundenbildern, erschaffst du einen Raum, in dem deine Schüler nicht nur eine bereichernde Praxis erleben, sondern ihnen auch die tiefere Bedeutung der Yogaphilosophie mit gibt.

Du erlernst Stundenbilder zu kreieren, die die Yamas und Niyamas für deine Schüler erfahrbar machen, welche Atempraxis zum Thema passt und welche Shavasana - Reise oder Meditation die Stunde abschließen sollte.

Affirmationen, die deine Schüler mit in ihren Alltag nehmen können, damit deine Yogastunde noch lange in ihnen nachschwingt.

Kursleitung: Cornelia Kopperschmidt

Seminargebühr: 145 €

Anmeldung an lichtimleben@gmx.net