

Hatha Yoga Workshop mit Doug Keller, USA
Gesundheit in Bewegung und in Stille

Fr. 29. Januar bis So. 31. Januar 2016 in Landquart
Do. 11. August bis So. 14. August 2016 in Alvaneu oder
Surava, Graubünden
Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene



Im Yoga ist es nicht immer einfach zu sehen, weshalb einzelne Asanas für manche Studenten schwierig oder schmerzhaft sind. Manche führen sogar zu Verletzungen oder liefern nicht das Ergebnis, das sie versprechen. Für Andere wiederum stellen dieselben Asanas keinerlei Probleme dar.



Aufgrund unserer Körperstrukturen und unserer bevorzugten Lebensweise haben wir in unserem Leben und unserer Yogapraxis individuelle Herausforderungen zu meistern. Manchmal müssen wir sogar mit chronischen Schmerzen umgehen. Oft sind es unsere Strukturen und Bewegungsmuster, die direkt zu diesen Problemen führen. Sogar diejenigen von uns, die regelmässig Sport betreiben oder fortlaufend Yoga praktizieren, haben einzelne dominante Muskeln und schwächere, unbenutzte. Dies kann mit der Zeit zu Schmerzen und Verletzungen führen, sogar für den erfahrenen Übenden.

- **Asana - Gesundheit in „Beugungen“: Der untere Rücken und das Kreuzbein**

Unser eigener individueller Bewegungsstil ist abhängig von unserer persönlichen Struktur und unseren Proportionen. Wie Schneeflocken sind keine zwei exakt gleich. Wir können Menschen an ihrer Art sich zu bewegen aus einer grösseren Distanz oder sogar von hinten erkennen. Unser Bewegungsstil zeigt sich am deutlichsten in unseren Vorwärtsbeugungen und ist oft der Schlüssel um sowohl unsere Einschränkungen als auch unsere Verletzungen und Schmerzen zu erkennen. Diese Sitzungen werden grösseres Bewusstsein für deinen eigenen Bewegungsstil bringen und dir helfen, deine Erfahrungen in deine Praxis zu integrieren, um mehr Bewegungsfreiheit zu erhalten oder Schmerzsyndrome zu überwinden.

- **Die „vier Ecken“ und der „Kern“**

Lektionen mit Fokus auf die Rückwärtsbeugungen werden die Beziehung zwischen dem Aktivieren des „Kerns“ und dem Öffnen der 4 Ecken des Torso erforschen: den Hüften und den Schultern. Wir erforschen die myofascialen Bänder oder „Sutras“ die sich in den Verdrehungen und Rückwärtsbeugungen verbinden.

Die Öffnung der Backbands integrierst du in deinem Kern. Diese Übungen öffnen und stärken dich und vergrössern das Gewahrsein deiner Verbindung zwischen deinen Hüften und Schultern während der Praxis als auch im täglichen Leben.

- **Bewegungsmuster im Oberkörper: Grössere Freiheit im Nacken, den Schulterblättern und den Schultern**

Diese Übungen erforschen eine breite Palette von „Schulteröffnungen“, die sowohl nützlich für Menschen mit steifen Schultern als auch stabilisierend und integrierend bei flexiblen Körpern sind. Wir erforschen die Verbindung zwischen Nacken und Schultern mit speziellem Blick auf die Rolle des Schlüsselbeins – das in manchen Sprachen als der „Schlüsselknochen“ bezeichnet wird. Dies beinhaltet ebenso Vorbereitungen für Inversionen und erweiterte Inversionen sowie Einblick in Schulter-Nacken Verspannungen und den Atem/Pranayama.

- **Laya Yoga: Yoga Nidra, Pranayama und Meditation**

Wir studieren ausserdem die tieferen Yogaübungen die Laya Yoga genannt wurden – diese wurden als Yoga Nidra, aufbauende Positionen und verwandte Atem- und Meditationsübungen in die Yogatradition eingeführt. Deren ursprüngliche Essenz war es, Geräumigkeit zu kultivieren – ein Element jeglicher Yogapraxis, das uns erlaubt, tiefer in alle Aspekte des Yoga einzutauchen.

In Pranayama und geführten Meditationen erforschen wir den göttlichen Funken von Inspiration und Bewusstheit hinter Atem und Emotion – wir lernen diese Energie zum Vorschein zu bringen und durch die verfeinerten Atemübungen auszudehnen. Dieses „Erbblühen“ in tiefster Entspannung - Yoga Nidra und Meditation, erlaubt uns eine transformierende Erfahrung unserer Selbst.

Kursleitung: Doug Keller, einer der bekanntesten Yogalehrer der USA ist dipl. Hatha Yoga Lehrer und Master in Philosophy. Er bringt seit 15 Jahren seine einmalige Form von Swatanrya Yoga in die Schweiz. Die Kurssprache ist englisch mit deutscher Übersetzung.

Kurskosten

Februar 16 : alle 3 Tage CHF 510.-, einzelne Tage je CHF 180.-

August 16 : alle 4 Tage CHF 680.-, einzelne Tage je CHF 180.-

Kursorte

Im Februar 16: im Evangelischen Kirchgemeindehaus Landquart

Im August 16: im Schulhaus Alvaneu oder Schulhaus Surava, Graubünden

Übernachtung: in nahe gelegenen Hotels oder Ferienwohnungen. Infos auf Anfrage

Die Kurssprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung

Anmeldung: www.starfire-college.ch, ladina@starfire-college.ch, ++41 (0)81 413 25 31, oder www.DoYoga.com