

**Hatha Yoga Workshop mit Doug Keller, USA**  
**Freitag 10. Februar 2017 bis Sonntag 12. Februar in Landquart**  
**mixed level - du kannst auch nur einzelne Tage buchen**

**Die therapeutische Weisheit des Yoga: Ein neues Skript für unsere  
Gesundheit**

Hauptfokus liegt auf der Gesundheit von Nacken und Schultern sowie des gesamten Oberkörpers mit Verbindung zu den Ileo-Sakralgelenken, des unteren Rückens und der Hüften. Zusätzlich erwarten uns sehr praktische Atemübungen mit den „Vayus“ um unsere Erfahrung mit dem Atem zu vertiefen. Ausserdem erforschen wir die Rolle von Emotionen in Meditation und unserem Alltag. Wir leben in manchmal herausfordernden Zeiten - eine gesunde emotionale Haltung sowie die Unterstützung durch Yoga spielen eine wichtige Rolle für unsere eigene Gesundheit.

**Freitag - Der Nacken und die Schultern: Grundlage für den Kopf und seine Bewegungen**  
**Wir fokussieren uns in der Asanapraxis auf Haltung und Bewegung von Kopf und Nacken**  
**und erforschen den Effekt auf die Schultern bzw. die Bewegung der Arme**

- Hauptfokus ist es, Aktionen sowie Alignement für grössere Bewegungsfreiheit im Nacken und den Schultern zu erreichen sowie das Reduzieren von Schmerzen im Nacken, oberem Rücken, Schulterblättern und -gelenken.
- Das Führungsprinzip wird die yogische Idee des Jalandhara Bandha während der Asanas sein sowie subtile „bandhas“ wie Jivabandha. Wir machen vorbereitende Übungen und Entspannungen und praktizieren Positionen und verschiedene Variationen um besseres Alignement und grössere Stärke zu erreichen. Schulter und Nackenschmerzen sollen reduziert werden.
- Dieser Tag wird Basisprinzipien von Schulteralignement in Beziehung zum Nacken enthalten, die wir während der folgenden Sitzungen üben werden.

Der Nachmittag enthält eine Einführung in die Idee der „Vayus“ und deren Einfluss auf unsere Energie und Gesundheit. Grundübungen mit den Vayus als Vorbereitung fürs Pranayama können unsere Erfahrung der Atemarbeit sowie der Meditation sehr vertiefen und als Unterstützung der Kundalinierfahrung dienen. Yoga Nidra in Verbindung mit Klang und Bija Mantras wird ein wichtiger Teil dieser Nachmittags Sitzung sein.

**Samstag - Von den Handgelenken zu den Ellbogen zu Nacken und Schultern: Die tiefen**  
**rotierenden „Sutras“ der Hände und Unterarme**

Die Gesundheit von Handgelenken, Ellbogen, Schultern und Nacken wird massiv beeinflusst durch die Rotation unserer Arme – sowohl im yoga als auch in unserem Alltag. Wir sind oft in einem Bewegungsmuster gefangen, das zu Verengung und Schmerzzuständen führen kann.

- In der Asanapraxis erforschen wir all die unterschiedlichen Drehungen der Arme in den verschiedenen Übungen als auch gesunde Aktionen für Handgelenke und Schultern.
- Unterschiedliche Variationen dieser Übungen sind oft das was wir brauchen, um uns aus dem Trott unserer immer gleichen Bewegungsmuster der Schultern zu lösen.

Am Nachmittag üben wir weiterhin Pranayama, Vayus und Yoganidra und erforschen unser Verständnis von Emotionen als „Rasa“ – wie Qualität und Erfahrung von Emotionen durch die Gunas beeinflusst werden. Wir erfahren einige Übungen, um effektiver mit unseren Emotionen umgehen zu können, und sie als Tore für vertiefte Meditationserfahrung einzusetzen.

### **Sonntag - Das Kreuzbein, Hüften, Hamstrings und unsere Gewohnheits-Bewegungsmuster die Herausforderung, Flexibilität mit Stabilität und Schmerzfreiheit in der Bewegung zu balancieren**

Probleme von „Steifheit“ speziell in den Hüften und Hamstrings, die in der Yogaklasse eine Herausforderung darstellen und oft der Auslöser typischer Schmerzen im unteren Rücken sind, sind tatsächlich Symptome unserer Bewegungsmuster und –gewohnheiten.

- Wir erforschen Bewegungsmuster die uns Schwierigkeiten oder Schmerzen in den Asanas bereiten und lernen, sie zu korrigieren
- Spezielle Aufmerksamkeit schenken wir dem „Kern“ und wie dieser den unteren Rücken und das Kreuzbein gesund erhält, speziell während Verdrehungen
- Die gesamte Asanapraxis wird uns mit den Hamstrings und Hüften in allen Yogakategorien helfen – sowohl weniger gelenkigen als auch hyper-gelenkigen Personen

Der Nachmittag wird tiefer in die Verbindung zwischen Atem, den Vayus, Bandha und Mudra sowie der Kundalini Erfahrung in der Meditation eintauchen. Ausserdem erfahren wir, wie wir durch die Kundalini Führung durch unsere Gefühle und Emotionen im Alltag finden.

**Kursort und Übernachtung:** Evangelisches Kirchgemeindehaus Landquart, Rheinstrasse 2, Landquart. Übernachtung: in nahe gelegenen Hotels bzw. BnB. Details gerne auf Anfrage

**Kurszeiten:** Freitag 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr, Samstag 9.00 Uhr bis 17.30 Uhr und Sonntag 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

**Kurskosten:** CHF 510.- für alle 3 Tage, einzelne Tage je CHF 180.-

**Kursleiter:** Doug Keller, einer der bekanntesten Yogalehrer der USA ist dipl. Hatha Yoga Lehrer und Master in Philosophy. Er bringt seit 17 Jahren seine einmalige Form von Swatanrya Yoga in die Schweiz. Die Kurssprache ist Englisch mit Beas deutscher Übersetzung

**Anmeldung und Information:** Star Fire Mountain College Davos, [bea@starfire-college.ch](mailto:bea@starfire-college.ch), [www.starfire-college.ch](http://www.starfire-college.ch). [www.DoYoga.com](http://www.DoYoga.com)