



Yoga Pyramide

Die Ashtanga Yoga Methode & die 10 Grundstellungen

in der Yogapyramide, Chur
mit Peter Greve

Samstag bis Sonntag, 1. bis 2. September 2018

Ashtanga Yoga geht der Ruf einer dynamischen, körperlichen herausfordernden Yoga-Praxis voraus, die nur für jüngere, sportlich ambitionierte Menschen geeignet ist. Dass Menschen aber unabhängig von Alter und Konstitution Ashtanga Yoga Praktizieren und auf vielfältige Weise davon profitieren können, ist dagegen weniger bekannt. Dieses Seminar welches mit einer Yoga Grundausbildungsgruppe in Chur stattfindet, bietet Interessierten mit Vorerfahrung im Yoga die Möglichkeit, Ashtanga Yoga kennen zu lernen.

Was ist das Charakterische an dieser Methode und wo nahm sie ihren Anfang? Wie hat sich der Yoga, seit ihn T.Krishnamacharya einführte und der mit K.Pattabhi Jois international Verbreitung fand, verändert? Welche Anpassungen sollten wir vornehmen, damit Ashtanga Yoga gefahrlos praktiziert werden kann?

Wir werden intensiv in die Praxis eintauchen und dabei für die Elemente asana und vinyasa ein grosses Spektrum an Variationsmöglichkeiten erproben. Unter Bezugnahme auf die funktionelle Anatomie des Bewegungssystems werden wir herausarbeiten, wie asana und vinyasa funktionieren. Vor diesem Hintergrund werden wir unsere Fertigkeit schulen, Praktiken an individuelle Kapazitäten und Bedürfnisse anzupassen. Auch das Thema Atmung und bandha soll von theoretischer als auch praktischer Seite beleuchtet werden.

Programm

Samstag, 1. September 09.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 2. September 09.00 bis 17.00 Uhr

Kosten CHF 350.- (inkl. Tee Buffet und Snack)

Anmeldungen nehmen wir gerne über das offizielle Anmeldeformular auf der Webseite entgegen.