



**Referent Peter Greve**

– Yogalehrer BDY/EYU, Physiotherapeut (BSc) und Manualtherapeut, Heilpraktiker für Physiotherapie – unterrichtet seit 1994 Yoga. Mit seiner Frau gründete und leitet er in Berlin *die yogapraxis* und eine vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) anerkannte Yoga-Lehrausbildung. Daneben ist er in Weiterbildungen für Yogalehrende tätig und gibt national und international Workshops und Seminare, die sich damit befassen, Yoga als ein (Heil) Mittel zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen. Als Physiotherapeut kombiniert er – unter Berücksichtigung aktueller Forschung – physiotherapeutische Maßnahmen mit Yoga.

Peter Greve war langjähriger Schüler von K. Pattabhi Jois. [www.die-yogapraxis.de](http://www.die-yogapraxis.de)

## **Die Ashtanga-Vinyasa und Vinyasa-Flow Yoga Methode & die 10 Grundstellungen**

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.

**Termin/Uhrzeit** Samstag 18. April 2020 09.00 – 18.00

Sonntag 19. April 2020 09.00 – 17.30

**Ort** Yoga Pyramide, Rabengasse 10, 7000 Chur

**Kosten** 350.- sfr ( inkl. Tee Buffet, Snacks & Unterlagen )

**Information und Anmeldungen:** Beatrice Loringett, Yogapyramide, Rabengasse 10, 7000 Chur Tel: 078 766 33 80 [info@yogapyramide.ch](mailto:info@yogapyramide.ch)