



Yoga (75 Min) mit Markus



Yogalehrer 600+ nach den Richtlinien der Europäischen Yoga-Union & BDY
im Yoga & Seminarzentrum Mannheim
Weiterbildung im Zentrum für Achtsamkeit und Meditation am Benediktushof
in Holzkirchen/Bayern

*In Anlehnung an die Tradition des Yogas nach Rishi Pantanjali und namhaften Yogalehrern des letzten Jahrhunderts wie P.Diranandaji und T.Krishnamacharya, die das Yoga in seiner ursprünglichsten Form bewahrt haben und diese alte Weisheit frei von Dogmen zeitgemäß weitergaben, orientiert sich mein Yoga-Stil.
Die Führungen sind achtsam und gesundheitsorientiert und umfassen das gesamte Spektrum des Yogas, einschließlich Meditation, Pranayama und Philosophie.
Erlebe eine Form des YOGA, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch verschiedene Übungen (Āsanas), durch Atmung (Prānāyāma) und Meditation angestrebt wird. Es werden Flexibilität und Geduld gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult.*

Samstag

31. Mai 10.30 Uhr

Hatha Yoga

Erlebe eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch verschiedene Übungen (Asanas), durch Atmung (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Es werden Flexibilität und Geduld gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult.

Freue dich auf verschiedene Themenschwerpunkte, wie Balance, Rücken, Nacken, Stützhaltungen ect. und begleitende mentale Aspekte welche die Stunden harmonisch abrunden.

Donnerstag

05. Juni 19.00 Uhr

Mond-Praxis für Ruhe und Stabilität

In der Mond-Praxis liegt der Schwerpunkt vor allem darauf, Ruhe und Stabilität für Körper und Geist zu kreieren. Durch hauptsächlich Vorbeugungen und Drehungen, verbunden mit dem Fokus auf der langen Ausatmung (Mondatmung) beruhigen wir unseren Geist und lenken unser Bewusstsein nach Innen.

Samstag

07. Juni 10.30 Uhr

Sonnen-Praxis für Energie und Strahlkraft

In der Sonnen-Praxis liegt der Schwerpunkt vor allem darauf, Körper und Geist mit Energie (Prana) aufzuladen, damit du erfrischt und wach in den Tag starten kannst. Durch die Öffnung deines Oberkörpers in den Rück- und Seitbeugen wirkt diese Praxis aktivierend und energetisierend. Der Fokus liegt auf einer vertieften Einatmung so dass dadurch das sympathische Nervensystem angeregt wird.

Diese Praxis eignet sich, um das Kapha-Dosha (Erde) zu verringern sowie das Pitta-(Feuer) und Vata-Dosha (Luft) zu verstärken

Donnerstag

12. Juni 19.00 Uhr

Awareness Yoga

Auf mentaler Ebene kann Yoga zu mehr Konzentration und Klarheit verhelfen. Bringe die unruhigen Gedanken in deinem Kopf zum Stillstand. Lerne, wie du eine friedliche Präsenz in dir erzeugen und damit gleichermaßen nachhaltige für dich, deinen Körper und deinen Geist sorgen kannst. Das ganzheitliche Konzept von Yoga hilft dir dabei, mehr Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten zu finden, sodass du dich über die Yogamatte hinaus den Aufgaben des Alltags gestärkt stellen kannst.