



YOGA-WEITERBILDUNG

Freier Herzraum – beweglicher Brustkorb, flexible (Brust-) Wirbelsäule

In diesem Seminar wird die körperliche Herangehensweise mit einer geistig-seelischen Annäherung verbunden. Welche Voraussetzungen braucht ein freier Brustkorb? Welche Stellen der Wirbelsäule sind häufig unterbeweglich, welche überbeweglich? Wo brauchen wir mehr Flexibilität, wo mehr Stabilität?

Neue, bahnbrechende, wissenschaftliche Erkenntnisse zum Herzen bestätigen das uralte Wissen der Yogis. Mit diesem Wissen im Hintergrund wird die herausragende Bedeutung eines guten Zugangs zum Herzchakra deutlich.

Urvasi Leone wird die TeilnehmerInnen

zunächst durch fließende Yogapraktiken führen, um die Voraussetzungen für einen freien Brustkorb zu schaffen. Im nächsten Schritt werden Weite und Fülle in den Brustraum eingeladen. Yogaflows mit besonderen Spiralbewegungen wirken behutsam dehnend im Bereich des Brustkorbs. Auf der feinstofflichen Ebene werden Pranayama und Meditation zur behutsamen Ansprache des „energetischen Herzens“ eingeführt – ein vielseitiger und gleichzeitig bodenständiger Zugang zum oftmals missverstandenen Herzchakra.

Bitte mitbringen: Blöcke zum Üben!

Referentin:

Urvasi Leone unterrichtet seit 35 Jahren und leitet seit fast 30 Jahren Yogalehrerbildungen, lehrt TriYoga und Anatomie der Bewegung europaweit in Aus- und Weiterbildungen. Sie absolvierte umfassende Ausbildungen in Yoga und Yogatherapie in Indien bei dem Yogi und Arzt Swami Dr. Gitananda und in TriYoga bei Kali Ray in Kalifornien. Sie gehört zu den führenden Ausbildern in TriYoga europaweit und ist Senior Teacher. Als Heilpraktikerin ist sie u.a. ausgebildet in TCM, Therapie des Bewegungsapparates, Kinesiologie und energetischer Heilarbeit. Außerdem studierte sie Sanskrit und ist ausgebildete Bharata Natyam Tänzerin. Als Heilpraktikerin wird ihr die Energiearbeit in den letzten Jahren immer wichtiger.

Zeit: 14. - 16.9.2018

Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 10.00 - 13.00 und 15.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 13.00 Uhr

(= 16 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ort: Prana Studio I+,
Mariahilferstraße 82, 1070 Wien

Kosten: € 220,- für Mitglieder von Yoga Austria-BYO und € 240,- für Nicht-Mitglieder
Tipp: Yoga Austria - BYO ist „wien-cert“ und anerkannter waff-Bildungsträger!

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | office@yoga.at

Telefon: 01/505 36 95 www.yoga.at