



KURSPLAN YOGATAGE

Yoga ist so vielseitig, dass man immer wieder neue Facetten kennenlernen kann. Du entscheidest, ob Du Dir nur einzelne Rosinen herauspickst, oder eine ganze Vielfalt an Impulsen erleben möchtest. Aktivieren mit Vinyasa Flow oder Detox Yoga. Harmonisieren und regenerieren mit Mond Yoga oder Yin Yoga. In unserem Aktivprogramm erwartet Dich jeden Tag eine Yogastunde und zusätzlich ein Angebot in Achtsamkeit, ein Impulsvortrag oder Workshop.

TAG 1

BASIS SCHÄFFEN

Anhand einer bewussten Ausrichtung in allen Positionen, eine solide individuelle Basis und Grundlage bilden, aus der heraus Weite und Leichtigkeit entstehen kann. Die Anusara „Spiralen“ geben dem unteren Rücken Weite. Die sogenannten „Loops“ schaffen mehr Raum in der Vertikalachse. „Spanda“, das Prinzip von „Kontraktion und Expansion“ ermöglicht Stabilität, Kraft und Dehnfähigkeit.

TAG 2

DETOX

Yoga ist der Weg der Reinigung. Mit entgiftenden Atemübungen und einer dynamischen Yogapraxis aktivieren wir den Stoffwechsel, massieren die inneren Organe, unterstützen die Verdauung und lösen Spannungen. Achtsamkeit und Meditation lassen den Geist ruhig und klar werden. Wertvolle Tipps aus dem Ayurveda, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen, runden den Workshop ab. Wirf Bal“last“ ab!

TAG 3

FÜNF ELEMENTE

Jedes der ayurvedischen Elemente steht in direktem Bezug zu einem Chakra und bestimmten Eigenschaften. Die Erde steht für Struktur, das Feuer für Willensstärke und Zielgerichtetheit. Wasser steht für Anpassungsfähigkeit und Veränderung. Welche Elemente entsprechen mehr Deiner eigenen Konstitution und Lebensweise, welche fordern Dich heraus oder sind Dir fremd?

TAG 4

ATEM UND PRANA

Prana, die Lebensenergie nehmen wir vor allem über die Atmung und die Luft in uns auf. Atemübungen sind ein Herzstück im Hatha-Yoga. Erlebe die zentrale Bedeutung des Atems, erfahre die Wesensmerkmale des Elements Luft, fühle und fülle Deinen natürlichen Atemraum.

So könnte der Kursplan aussehen!

Eine zusätzliche YOGASTUNDE oder Achtsamkeitspraxis runden den Tag ab. Beispielsweise

PRANAYAMA WANDERUNG

zum Sonnenaufgang. Schritt für Schritt im Atemrhythmus. Die Energie der Morgendämmerung und Lungen-Organzeit atmen. Dem natürlichen Atem Raum geben. Und einfach mal was Verrücktes tun!

YIN YANG YOGA

Ha und Tha wird frei mit Sonne und Mond übersetzt. Ziel des Hatha Yoga ist immer auch ein Ausgleichen und Harmonisieren der Sonnen- und Mondenergie in uns. Kraftvolle Yang- als auch hingebungsvolle Yin-Yogastellungen lassen Dich in Deiner Mitte ankommen.

MERIDIAN QIGONG

Weich fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation. Natürliche, sanfte und geschmeidige Bewegungen im Stehen. Tauche ein in die harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung.

MOND YOGA

Der Mond verkörpert das Intuitive, Wandelbare und den Rhythmus. Der Mond lehrt uns Fülle anzunehmen und zu leben, aber auch Wandel zu akzeptieren. Das gelingt uns besonders, wenn wir innerlich ruhig werden und Regeneration entstehen kann. Fülle Deine Energiespeicher, atme aus und lasse los!

WOW:

- Die genauen Inhalte und Zeiten findest Du spätestens vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn in der Kursplanübersicht: www.wirthshof-aktiv.de/kursplan
- Begleitet werden die Yogatage von Katja Eberle, Yogalehrerin (500h), Anusara@Yoga Elements (400h) und Yogatherapie (200h). Als diplomierte Sportwissenschaftlerin legt sie Wert auf eine korrekte Ausrichtung - nicht nur körperlich.
- Bei Fragen wende Dich gerne direkt an Katja, am besten per Mail: katja.eberle@wirthshof.de / Tel.: +49 7544 964558 (AB!)