



SAGENhaftes Yoga

Beschreibung

In diesem Workshop werden kleine Geschichten und Sagen aus der indischen Mythologie unsere Yogapraxis umrahmen und begleiten. Viele Menschen mögen Märchen, spannende Geschichten oder lustige Hörbücher. Von den Märchen kennen wir, dass hinter den schönen oder schaurigen Geschichten mehr steckt, als wir zuerst vermuten. Sie erklären uns die Welt, warnen uns vor Gefahren oder begleiten uns durch schwierige Entscheidungen. Auch die Weisheitsgeschichten der indischen Götterwelt sind voller Weisheit, Kraft und Lebensfreude. Ganesha, Kali, Krishna und ihre Gefährten stehen für die unendlichen Facetten des Lebens - Ängste, Erfolg, Freude und Neubeginn. Ihre unglaublichen Erlebnisse und Geschichten dürfen jedenfalls auch gerne mit einem Schmunzeln genossen werden. In den speziell entwickelten Yogasequenzen, kombiniert mit verschiedenen Weisheitsgeschichten, tauchen Sie völlig undogmatisch ein in diese märchenhafte bezaubernde Welt der indischen Gottheiten.

Inhalt

- Einführung in die indische Mythologie
- Yogapraxis begleitet durch verschiedene Weisheitsgeschichten

Voraussetzung

Erste Yogaerfahrungen vorhanden

Zielgruppe

Erwachsene mit Interesse an Yoga, Mythologie und Geschichten

Lernziele

In diesem Workshop

- erhalten Sie eine Einführung in die indische Mythologie
- erfahren Sie mehr über die bekanntesten Gottheiten Indiens
- tauchen Sie ein in die Weisheitsgeschichten, die das Ziel haben uns auf unserem irdischen Weg zu unterstützen, Lösungen oder gar das Glück zu finden
- erhalten Sie Yogasequenzen passend zur Mythologie

Methodik/Didaktik

Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht.

Zusatzinfo

Inbegriffene Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Hotel Ucliva, Waltensburg GR (Einzelzimmer oder Doppelzimmer)
- Verpflegung im Hotel: 2x Frühstücksbuffet, 2x Mittagmenü, 2x Abendessen
- Raumnutzung inkl. Matten, Decken, Sitzkissen



- Materialkosten
- Gruppengrösse: Max. 12 Teilnehmende. Der definitive Durchführungsentscheid wird durch die Klubschule spätestens 7 Tage vorher getroffen.
- Anfragen zum definierten Package werden von der Klubschule beantwortet. Für Zusatznächte oder Fragen zum Hotel wenden Sie sich bitte direkt an das Hotel Ucliva in Waltensburg, www.ucliva.ch, info@ucliva.ch, Tel. +41 81 941 22 42
- AGB's: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschulen Migros. Bis 7 Tage vor Kursstart kann das Package (inkl. allen definierten Leistungen und Hotelübernachtungen) mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.-- storniert werden. Erfolgt die Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu entrichten.

Programm SAGENhaftes Yoga

- 15:00 Uhr Anreise und Einchecken
- 17:00-17:50 Uhr Einführung ins Programm Weisheitsgeschichten der indischen Götterwelt und Yoga
- 18:30 Uhr Abendessen

Tag 1:

- 08:00-8:50 Uhr Theorie, Geschichten und Yogapraxis
- 09:15 Uhr Frühstück
- 10:15-11:55 Uhr Theorie, Geschichten und Yogapraxis
- 12:30 Uhr Mittagessen
- Nachmittag zur freien Verfügung
- 18:00-18:50 Uhr Yogapraxis Entspannung / Meditation
- 19:15 Uhr Abendessen

Tag 2:

- 08:00-8:50 Uhr Theorie, Geschichten und Yogapraxis
- 09:15 Uhr Frühstück
- 10:15-11:55 Uhr Theorie, Geschichten und Yogapraxis
- 12:30 Uhr Mittagessen
- Nachmittag zur freien Verfügung und individuelle Abreise

Der Workshop "SAGENhaftes Yoga" ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Hotel Ucliva, Waltensburg und der Klubschule Migros Ostschweiz und ein Angebot der Reihe "Freizeitkurse mit Aussicht", welche in Kooperation mit Thurbo, Schweiz Tourismus, St. Gallen-Bodensee Tourismus und Thurgau-Bodensee Tourismus angeboten werden.

Datum 01.12.2023 - 03.12.2023

Zeit Zeit unregelmässig

Klubschule Migros Frauenfeld
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Wochentage	Fr; Sa; So
Dauer	3 Kurstag(e), Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 565.00 (Doppelzimmer) bzw. CHF 655.00 (Einzelzimmer)
Durchführungsort	Hotel Ucliva Waltensburg
Termine	Fr., 01.12.2023, 17:00 – 18:00 Uhr Sa., 02.12.2023, 08:00 – 18:00 Uhr So., 03.12.2023, 08:00 – 12:00 Uhr