



Yoga Workshop – Deep Dive Asana

Beschreibung

Würden Sie sich auch gerne mal etwas mehr Zeit nehmen, für die einzelnen Yogaübungen? Damit Sie den Augenblick und den Raum haben auszuprobieren und zu erspüren, wie unterschiedlich sich die vielfältigen Variationen der Übungen anfühlen - ohne dass die Yogalehrer*in bereits beim nächsten Asana ist. Nun haben Sie die Möglichkeit dazu. Sie tauchen in die Asana- und Pranayamapraxis ein. Sie lernen die unterschiedlichsten Wirkungen ausgewählter Asanas (Körperübungen) und Atemübungen (Pranayama) kennen und erfahren, worauf Sie achten können. Im Sinne einer gesunden und nachhaltigen Haltungsausführung. Sie erleben vielfältige Variationen der einzelnen Übungen und haben die Zeit und den Raum, diese auszuprobieren und zu erspüren. Sie erfahren, welche Hilfsmittel es gibt und wie sie zum Einsatz kommen können, so dass Sie diese auch in Ihrer täglichen Praxis einsetzen können. Das Erfahrene und Gelernte werden Sie am Sonntag in einer stimmungsvollen Yogasequenz gleich erleben und umsetzen können.

Inhalt

- Einführung in den Yoga, die Asanas (Körperübungen) Pranayama (Atemübungen)
- Theorie und Asana- und Pranayamapraxis
- Yoga-Sequenzen

Voraussetzung

Keine besonderen Kenntnisse nötig.

Zielgruppe

Erwachsene mit Interesse an Yoga, Asana- und Pranayama und Entspannung. Anfänger*innen und erfahrene Yogis willkommen.

Lernziele

In diesem Workshop

- erhalten Sie eine Einführung in den Yoga und dessen Philosophie
- lernen Sie die Wirkungen der klassischen Grundstellungen kennen
- erfahren Sie, worauf Sie bei der Ausführung besonders achten können und wann Sie auf das Üben bestimmter Stellungen verzichten sollten
- üben Sie einfache Atemtechniken und erfahren mehr über deren Wirkung auf unseren Körper und Geist
- haben Sie die Zeit und den Raum, um ein Gefühl für die einzelnen Übungen und den eigenen Körper zu entwickeln

Methodik/Didaktik

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



Zusatzinfo

Inbegriffene Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Hotel Ucliva in Waltensburg (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 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 Deep Dive Asana

- Ab 15:00 Uhr Anreise und Einchecken
- 17:00-18.00 Uhr Einführung in die Yoga-, die Asana- und Pranayamapraxis
- 18:30 Uhr Abendessen

Tag 1:

- 08:00-09.00 Uhr Theorie und Pranayamapraxis
- 09:15 Uhr Frühstück
- 10:15 Uhr-12.15 Uhr Theorie und Asanapraxis
- 12:30 Uhr Mittagessen
- Nachmittag zur freien Verfügung
- 18:00-19.00 Uhr Yogapraxis Entspannung/Meditation
- 19:15 Uhr Abendessen

Tag 2:

- 08:00-09.00 Uhr Theorie und Asanapraxis
- 09:15 Uhr Frühstück
- 10:15-12.15 Uhr Yogapraxis
- 12:30 Uhr Mittagessen
- Nachmittag zur freien Verfügung und individuelle Abreise

Der Workshop "Deep Dive Asana und Pranayama" 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	15.10.2023 - 17.10.2023
Zeit	Zeit unregelmässig
Wochentage	So; Mo; Di
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	So., 15.10.2023, 17:00 – 18:00 Uhr Mo., 16.10.2023, 08:00 – 19:00 Uhr Di., 17.10.2023, 08:00 – 12:00 Uhr