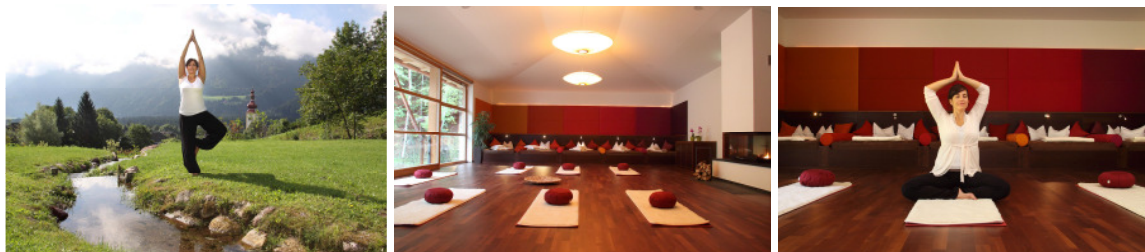


Yogawoche im Biohotel Daberer**** vital & spa

Wir freuen uns Sie über unser aktuelles Angebot zu informieren. Die Yogawochen werden von qualifizierten Yogatrainerinnen veranstaltet. Bitte beachten Sie dass der Zugang zum Yoga je nach Trainer ein unterschiedlicher sein kann. Damit Sie sich ein besseres Bild machen können, haben wir eine ausführliche Information für Sie vorbereitet.



Yogawoche mit Sabine Gelbmann

18.03. bis 25.03.2012

„Yoga ist ein Lebens- und Erfahrungsweg“

Der Yoga ist als Übungsweg seit mindestens 3500 Jahren überliefert. Der körperbezogene Übungsweg des Hatha-Yoga entwickelte sich ungefähr im 8.Jh.n.Chr. Die Meister des Hatha-Yoga erschafften einen komplexen Yoga-Übungsweg aus Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Konzentrationsübungen und Meditation. Das ganzheitliche System beschreibt konkret nachvollziehbare Übungsschritte zur persönlichen Weiterentwicklung und zur Förderung der Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Mit dem Yoga-Übungssystem können gesundheitliche Beschwerden positiv beeinflusst werden, Vitalität und Immunstatus gesteigert sowie Lebensfreude und Wohlbefinden erlangt werden.



Sabine Gelbmann

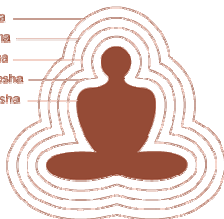
Frau Gelbmann absolvierte ihre Ausbildung zur Yoga-Lehrerin an der Yogaschule Kärnten. Zahlreiche weiterbildende Workshops bei renommierten Yoga-Lehrern wie Anna Trökes oder Govindan Satchidananda runden diese Ausbildung ab. Frau Gelbmann praktiziert das bei uns populäre Hatha Yoga und das Kriya Yoga nach M.G. Satchidananda. **Frau Gelbmann** war bereits 2009, 2010 & 2011 viermal als Yoga-Trainerin bei uns zu Gast.



Wochenthema

„Eine Reise zu sich selbst“

- 1 Annamaya Kosha
- 2 Pranamaya Kosha
- 3 Manomaya Kosha
- 4 Vignanamaya Kosha
- 5 Anandamaya Kosha



Der Hatha Yoga geht von fünf Schichten oder Ebenen des Körpers aus. Diese sind nicht voneinander getrennt, sondern gehen vom Groben ins Feine – gleichsam vom Äußeren ins Innere.

Sonntag, 18. März 2012

20:30 Einstimmung in die Yogawoche

Montag, 19. März 2012

07:30 – 08:30 & 16:45 – 18:15 „Den Alltag hinter sich lassen“ & „Ankommen im Hier und Jetzt“

Dienstag, 20. März 2012

7:30 – 8:30 & 16:45 – 18:15 „Annamaya Kosha – Der physische Körper“

Mittwoch, 21. März 2012

7:30 – 8:30 & 16:45 – 18:15 „Pranamaya Kosha – Der Energiekörper“

Donnerstag, 22. März 2012

7:30 – 8:30 & 16:45 – 18:15 „Manomaya Kosha – Der Informationskörper“

Freitag, 23. März 2012

7:30 – 8:30 & 16:45 – 18:15 „Vignanamaya Kosha – Der Erkenntniskörper“

Samstag, 24. März 2012

7:30 – 8:30 & 16:45 – 18:15 „Anandamaya Kosha – Der Glückseligkeitskörper“

Sonntag, 25. März 2012

Individuelle Abreise und Ausklang der Yogawoche

Kommen Sie bitte zu jeder Einheit 5 Minuten früher und bringen Sie Ihr Liegetuch mit.



Inhalte der Übungseinheiten:

- Feinstufiger Aufbau von Yogahaltungen (asanas), bei denen die Wirbelsäule und deren achtsam ausgeführte Mobilisation im Mittelpunkt stehen
- Dynamische Bewegungsabläufe, vom Atem geführt (Karanas)
- Einführung in Pranayama (Atemtechniken)
- Bandhas (Muskelverschlüsse) und Mudras (Fingerhaltungen) zur Erhöhung der Energie und Konzentration
- Übungen zur Entspannung, Sammlung und Konzentration als Hinführung zur Meditation



Weitere wichtige Informationen:

Alle Übungseinheiten finden im wunderschönen Yoga-Ruheraum statt. Für Ihr optimales Training ist der Yogaraum mit hochwertigem Yogazubehör ausgestattet. Wir haben für Sie vorbereitet: Standmatte, Schurwollmatte, Sitzkissen, Decke, ein weiteres kleines Kissen. Weiters stehen bei Bedarf Klötze und Gurte zur Verfügung.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und es gibt keine Altersbegrenzung. Man muss weder besonders sportlich, gelenkig noch ausdauernd sein.

