

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 Christine Schönherr

25. März bis 1. April 2012

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Aktivitäten des Geistes.“

(Patanjali 2. Jhd. v. Chr.)

Yoga ist eine über 3000 Jahre bewährte Erfahrungswissenschaft & Weisheitslehre, die wertvolle Hilfen bietet, um zu Ausgeglichenheit und innerer Gelassenheit zu gelangen. Fortschritte auf dem Übungsweg des Yoga sind demgemäß nicht daran zu messen, wie viele Asanas (Körperstellungen) wir „schaffen“, sondern wie harmonisch die Entwicklung von Kraft und Beweglichkeit hinsichtlich unseres Körpers verläuft, wie frei, fein und gleichmäßig unser Atem fließt, inwieweit es uns gelingt, mental bei dem zu sein, was wir gerade üben oder im Alltag tun und wie achtsam wir mit uns und unserer Umgebung umgehen.



Christine Schönherr



Frau Schönherr unterrichtet seit **19 Jahren Yoga**. Nach der vierjährigen Yogalehrerausbildung beim BDY erfolgte eine dreijährige Weiterbildung im Yoga der Energie sowie ständige Weiterbildung in Europa und Indien. Sie war mehrmals Vortragende auf dem Europäischen Yoga Kongress in der Schweiz. Frau Schönherr ist auch als Mentorin in der Yogalehrerausbildung des BYÖ tätig. **Frau Schönherr** war bereits 2009, 2010 & 2011 fünfmal als Yoga-Trainerin bei uns zu Gast.



Wochenthema

Körper, Atem und Geist im Einklang – Das WAS und WIE des Übens und der Bezug zum Alltag

Sonntag, 25. März 2012

Individuelle Anreise

20:30 Kurze Einstimmung in die Yogawoche

Montag, 26. März 2012 – Samstag, 31. März 2012

Von Montag bis Samstag gibt es täglich 2 Übungseinheiten mit wechselnden Inhalten & Schwerpunkten. Die Einheiten finden immer zur selben Zeit statt.

07:30 – 08:30 Yogaeinheit am Morgen

16:45 – 18:15 Yogaeinheit am Abend

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

Sonntag, 1. April 2012

Individuelle Abreise und Ausklang der Yogawoche



Inhalte der Übungseinheiten:

- Kontaktaufnahme mit dem Atem und den Atemräumen
- Übungen zur Entspannung, Sammlung und Konzentration als Hinführung zur Meditation
- Sanft fließende Bewegungsabläufe, vom Atem geführt (Flow Yoga)
- Feinstufiger Aufbau von Yogahaltungen (asanas), bei denen die Wirbelsäule und deren achtsam ausgeführte Mobilisation im Mittelpunkt stehen
- Einführung in Pranayama (einfühlsame Übungen mit dem Atem)
- Einbeziehung von Impulsen und Übungen aus verwandten Bereichen, so sie den Zielen des Yoga dienlich sind.

In die Yoga-Einheiten integriert sind Gespräche über die philosophischen Grundlagen des Yoga, das Was und das Wie des Übens und über den Transfer in den Alltag. Kein sportlicher Ehrgeiz ist beim Üben gefragt, sondern spürsamer Achtsamkeit, um die eigenen körperlichen Grenzen wahrzunehmen und auf sanfte Weise zu erweitern.



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.

