

Balance – the core of Yoga

Yoga ist ein Zustand des Gleichgewichts!

“Samatvam yoga ucyate” (Gita II/48). According to Bhagwadgita, Yoga is the state of equanimity in which a person remains unaffected by different situations such as success and failure, attachment and aversion in life. This equanimity of mind makes the person free from the imbalances of mind and helps to make him/her stable and relaxed. (KDHAM, Dr. B. R. Sharma)

Das Üben von Asanas ist die einfachste Möglichkeit um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen, es entspannt, reinigt, gesundet den Körper und all das wirkt sich auch beruhigend auf den Verstand aus. Pranayama, das bewusste Lenken & Anhalten der Atmung, ermöglicht tiefer zu gehen, nicht nur den Körper, sondern gezielt die Energiebahnen (= Nadis) von Blockaden zu entfernen und so Prana ungehindert fließen zu lassen.

Durch eine regelmäßige Asana & Pranayama Praxis wird der Körper freier, gelöster und dadurch auch der Verstand entspannter und fokussierter, ein weiteres Voranschreiten auf dem Ashtanga Yoga Pfad ist möglich.

Yoga ist eine überwiegend interne Praxis und weitaus wichtiger als die „Optik“ eines Asanas, ist die dabei stattfindende Auseinandersetzung im Inneren. Oft scheuen wir uns unsere **Komfortzone** zu verlassen, haben Angst beispielsweise in einem **Handstand** oder bei einem **jump-through** auf die Nase zu fallen, oder wollen nicht akzeptieren, dass etwas NOCH nicht klappt. Genau diese Grenzen, die teilweise nur Begrenzungen unseres Verstandes sind, manchmal jedoch auch im Moment anzunehmende körperliche Einschränkungen, wollen wir an diesem Wochenende ausloten und sie vielleicht sogar überschreiten, denn **THAT`S WHERE THE MAGIC HAPPENS!!!**

INHALT

In diesem Workshop werden wir:

- üben, erleben & verstehen was eine „balanced“ Ashtanga Yoga Praxis bedeutet
- Handstand & jump-back/through für Jedermann/frau zugänglich machen
- Vorteile & Wirkung von Pranayama nach Kaivalyadhama üben & erfahren
- den philosophischen Hintergrund der Ashtanga Yoga Praxis, und den 8 Glieder „Ashta Anga“ verstehen

ZIELGRUPPE

Der Workshop ist für ALLE geeignet, es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Auch für Übende anderer Stile, die sich mit traditionellem Yoga und Pranayama gerne tiefer beschäftigen möchten.

Über Horst Rinnerberger

Horst ist der erste Ashtanga Praktizierende Österreichs, der vom Pattabhi Jois Ashtanga Institute (KPJAYI) autorisiert wurde (2nd level!), und das schon vor 10 Jahren. Horst hat eine langjährige Yoga Praxis und vor allem auch Unterrichtserfahrung (mehr als 10.000 Unterrichtsstunden). Er leitet das Mysore Programm, Kurse, Workshops, Events & auch eine Yogalehrausbildung, die ich selbst besuchen durfte, in seinem wunderschönen Yoga Zentrum in Wien: PUREYOGA VIENNA. Zudem ist er seit 10 Jahren enger Schüler von Sri O.P. Tiwari (= Vorsitzender des Kaivalyadhama Institut & Präsident der Indian Yoga Association), und studiert mit ihm regelmäßig alle Bereiche des Yoga, von Pranayama, über Kriyas & Yogaphilosophie. Aus diesem Grund ist Horst auch autorisierter Lehrer des KDHAM (=Kaivalydhama).

**ABLAUF & PREIS**

Sa, 10. September & So, 11. September 2016

Detailprogramm Sa, 10. Sept:

09:00 – 10:30 *Led class*

(Fokus auf BALANCE: Prana/Apana, Rotation/Gegenrotation & jump back/through)

12:30 – ca. 15:00 *Philosophie* (Achtgliedriger Pfad/Ashta Anga, Hatha Yoga, Raja Yoga) & *Einführung in Pranayama*

15:00 – 17:00 *Handstand , jump back/through- the art of balancing*

(Varianten, Aufbau Handstand/jump & Möglichkeiten der Unterstützung – **für Yoga Lehrer!**)

Detailprogramm So, 11. Sept:

09:00 – 10:00 *Pranayama*

10:00 – 12:00 *Mysore Style*

12:00 – 12:30 *Wrap-up*

(Fragen an Horst, Zusammenfassung)

Geringfügige Änderungen des Programms sind möglich!

Preis:

early bird € 195, bei Buchung bis **30. Juni 2016**

regulär € 225 bzw. € 215, für StudentInnen/ SchülerInnen & Arbeitssuchende

ANMELDUNG

Dein Platz ist fixiert nach schriftlicher Anmeldung an jessica.mallaschitz@wahrhaftich.at und der Zahlung der Workshopgebühr (genauere Infos folgen im Anmelde-Antwort-Mail).