

Faszien-Yoga / Feldenkrais und Atem

Mit Ulrike Schubert (www.yogiworx.com) und Gabriele Helbig

Samstag, 06. Juli 2019 / 09.30 bis 18.00 Uhr / Kosten: € 98,- p.P.

(inkl. Vegetarische Mahlzeiten und Getränke) – Kursgebühr ist vor Ort zu entrichten!

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen (Vorkenntnisse nicht erforderlich)

TEIL 1: Workshop Faszien-Yoga mit Ulrike Schubert



In diesem Workshop verbinden wir uns über die Faszien mit unserem Körper.

Die Faszien sind das Bindegewebe des Körpers. Sie sind wie eine innere Haut, die sich um alles legt: um Muskeln, Sehnen, Organe, Knochen. Wird das Bindegewebe zu wenig bewegt, verfilzt und verklebt es, was zu Schmerzen und Beeinträchtigung führen kann.

Ausgiebig erspüren wir mit Bällen, Rollen und Klötzen unsere faszialen Strukturen, lassen uns tief atmend hineinsinken, um danach die angenehme Leichtigkeit wahrzunehmen. Mit neuem Körpergefühl widmen wir uns einem Faszienyoga-Flow, um uns am Ende geschmeidig und gelöst in die Endentspannung sinken zu lassen.

Die Stunde ist geeignet für Yogis aller Level. Wer eine Yogamatte, Klötze, Faszienbälle oder eine Faszienrolle hat, darf diese gerne mitbringen. Ansonsten wird das nötige Equipment kostenlos von uns zu Verfügung gestellt.

TEIL 2: 2 Feldenkrais-Einheiten mit Gabriele Helbig



Durch ein bewusstes Körpererleben, das spielerische Experimentieren mit Bewegung und Atem, lernen wir die Möglichkeiten unserer Körperaktivitäten wieder ökonomisch zu nutzen. Dabei lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf kleine minimalistische Bewegungen, die nach und nach zu komplexen Bewegungseinheiten führen, unser Bewegungsrepertoire erweitern und uns unterstützen uns freudvoller und entspannter zu bewegen.

TEIL 3: Atemarbeit

Im dritten Teil werden wir uns unserem Atem hinwenden. Die bewusste Atemarbeit unterstützt die vorangegangenen beiden Einheiten und lässt uns noch intensiver in den Prozess Körper und Bewegung eintauchen. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Atemtechniken, erweitern unseren Atemraum bzw. Atemräume und gehen gleichzeitig in die Konzentration und Entspannung.

Ablauf und Organisatorisches

Die 3 Workshopteile sind als Einheit zu betrachten und nur in der Gesamtheit buchbar.

- Ab 09.00 Uhr: Ankommen und Begrüßung bei einem kleinen Imbiss
- 09.30 bis 12.15 Uhr: Workshop Faszien-Yoga
- 12.15 bis 13.15 Uhr: Vegetarisches Mittagessen (bei Allergien bitte vorher Bescheid geben)
- 13.15 bis 15.00 Uhr: Feldenkrais
- 15.00 bis 15.30 Uhr: Pause mit Kaffee, Tee und Kuchen
- 15.30 bis 17.00 Uhr: Feldenkrais
- 17.00 bis 18.00 Uhr: Atemarbeit
- Ab 18.00 Uhr: Vegetarisches Abendessen (bei Allergien bitte vorher Bescheid geben)

Bei schönem Wetter finden die Workshops evtl. teilweise im Freien statt.

Bitte passende, bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Wer am Vorabend oder am Seminartag im Forsthaus übernachten will, hat dazu die Möglichkeit im Matratzenlager (€ 25,- p.P. mit Frühstück) oder im Gästezimmer (2 Betten, € 45,- mit Frühstück).

Bitte bei der Anmeldung buchen.



Anmeldung bei Gabriele Helbig

Anmeldung und Info über: tanzkunst@gmx.de oder 0176 21871309 .