

Sonntag 26. November 2017, 9 bis 13 Uhr

Ashtanga Vinyasa Yoga Workshop

Mit Olivia Schoch, unterstützt von Christin Kehrlí



Dieser Workshop bietet dir einen Einblick in die Welt des Ashtanga Vinyasa Yoga. Der Yogastil ist bekannt für seine physisch fordernde Ausprägung. Tatsächlich wird insbesondere der gesunde Ausgleich zwischen Kräftigung und Beweglichkeit angestrebt. Die stete Wiederholung der vorgegebenen Übungsabfolgen (genannt Serien) und die Bereitschaft zur Selbstbeobachtung ermöglichen dem Übenden eine meditative Erfahrung. Yoga Chikitsa (योग चिकित्सा, Yoga Cikitsā) ist der Sanskrit (संस्कृत, Saṁskṛt)-Name für die erste Serie und bedeutet übersetzt Yoga-Therapie. So soll diese Serie den Körper reinigen und heilen.

<i>ab 9.00 Uhr</i>	<i>Empfang</i>
9.30 Uhr	Begrüßung und Einstimmung mit Yoga-Praxis
9.50 Uhr	Theorie und Philosophie des Asthanga Vinyasa Yoga: Herkunft und Tradition, Bedeutung von «Astanga» und «Vinyasa»; Mantra
<i>10.15 Uhr</i>	<i>Pause</i>
10.30 Uhr	Erste Serie des Ashtanga Vinyasa Yogas «Yoga Chikitsa» mit Adaptionen
12.15 Uhr	Abschluss
<i>12.30 Uhr</i>	<i>Ende</i>

Zielgruppe: Yogis und Yoginis ohne oder mit wenig Erfahrung mit Ashtanga Vinyasa Yoga.

Kosten: Fr. 60 pro Person, in bar oder mit EC-Karte vor Ort zu bezahlen.

Anmeldung: Bis 19.11.17 an info@freiraum-rifferswil.ch. Die Platzzahl ist beschränkt, daher lohnt sich rasches Anmelden. Bei zu wenig Anmeldungen behalten wir uns vor, den Workshop mit einigen Tagen Vorlauf zu annullieren.