

Yoga in den Vogesen

27.-29. Oktober 2017

Yogaprogramm:

Die Yogasessions dauern alle zwischen 90-120 Minuten und ihnen liegt ein bestimmtes Thema zugrunde. Zu Beginn üben wir verstärkt körperlich, lernen eine genaue körperliche Ausrichtung kennen und spüren unsere Grenzen in Bezug auf Kraft und Beweglichkeit. Gegen Ende des Wochenendes wird die Praxis meditativer, der Atem und die innere Wahrnehmung treten in den Vordergrund.

Tagesablauf:

Freitag, 27.10.17

15:50 Abfahrt Wentzingerstr.60, FR

18:00 Ankunft im Haus

18:30 Yogasession

In dieser ersten Yogasession wollen wir über eine kraftvolle Vinyasa-Sequenz ganz im Körper ankommen. Der Schwerpunkt liegt auf Stehpositionen, von denen eine direkt in die andere übergeht. Achtsam spüren wir, wie wir die Kraft für die Aufrichtung aus der Körpermitte holen. Diese wird auch im Pranayama (Atemübung) thematisch in den Vordergrund geholt.

anschl. Abendessen

Samstag, 28.10.2017

8:00 Möglichkeit zum gemeinsamen Joggen mit Oli

8:30 Kaffee, Tee

9:00 Yogasession

Wir beginnen mit einem sanften Morning-Flow und holen den Körper bedacht aus der nächtlichen Ruhe. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Herzraum - Schultern und Brustkorb werden besonders angesprochen. Der fließende Atem holt Weite ums Herz und begleitet uns in diesem Flow. In der folgenden zwanglosen Asana-Werkstatt widmen wir uns den Umkehrhaltungen. Mutig holen wir im Hand-, Unterarm- oder Kopfstand die Füße über den Kopf und schauen uns die Welt andersherum an.

anschl. Brunch

anschl. freie Zeit zum Wandern oder Entspannen

15:00 Café et tartelettes

16:00 offene Beratungszeit für die eigene Yoga-Praxis

17:00 Yogasession

Schwerpunkt dieser Session sind Sitzhaltungen. Die Asanas werden extra lange gehalten, wodurch man sowohl körperlich tiefer eintaucht, als auch mit inneren Widerständen konfrontiert werden kann. Stetiger Begleiter bleibt der tiefe Atem, der uns über die Widerstände hinweg tragen oder beim sanften Auflösen der Haltung unterstützen kann.

anschl. Abendessen

Sonntag, 29.10.2017

8:00 Möglichkeit zum gemeinsamen Joggen mit Oli

8:30 Frühstück

10:00 stilles Sitzen/Pranayama/Yoga extra sanft

In der letzten Sequenz widmen wir uns verstärkt der Meditation. Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen uns dabei, mit der Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Anschließend folgt eine sanfte Yogapraxis, in der wir die gewonnen Ausrichtung im Inneren bewahren und den Körper in jeder Haltung in die Entspannung führen.

12:00 Aufräumen/Packen

13:00 Mittagessen

anschl. Heimfahrt