

» THE ART OF

DIE KUNST DER HILFESTELLUNG & AUSRICHTUNG VON ASANAS

ADJUSTMENT «

24.-26.09.2010 UND 05.-07.11.2010 MIT ANDREAS LOH IN BONN



WORKSHOP STUNDENPLAN

Freitag 19.00 – 21.00
Samstag 9.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00
Sonntag 9.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00

KOSTEN

200 €, beide Workshops 360 €

ANMELDUNG

Kirstie Pfau, Meera Mascia

Tel: 0228-3509445

meerakirstieyoga@web.de

ANDREAS LOH

info@ashtangayogapalace.de

» THE ART OF

DIE KUNST DER HILFESTELLUNG & AUSRICHTUNG VON ASANAS

ADJUSTMENT «

24.-26.09.2010 UND 05.-07.11.2010 MIT ANDREAS LOH IN BONN

Einer Sage nach gibt es so viele Yoga Asanas wie Menschen auf der Erde und für jede Asana gibt es ebenso viele Möglichkeiten, dem Üben durch eine gezielte Ausrichtung (Adjustment) ein tieferes Verständnis der Yogaposition zu ermöglichen. Die optimale Hilfestellung sollte dem Üben Stabilität geben, unnötige Spannungen lösen und helfen, mentale sowie physische Grenzen zu überwinden.

Andreas Loh wird in diesen beiden Workshops seine kreativen, unorthodoxen Methoden und Techniken der Hilfestellung vermitteln. Das Ziel ist es, in jedem einzigartigen Moment die optimale und individuelle Hilfestellung für den Schüler zu finden. So kann das Unterrichten und jede Hilfestellung für sich zur gelebten Yogapraxis werden.

1. WORKSHOP 24. BIS 26. SEPTEMBER 2010

»Fundamentale Prinzipien der Adjustments von Yoga Asana«

In dem ersten Workshop werden grundlegende Prinzipien der Observation, Hilfestellung und Ausrichtung praktisch und theoretisch erarbeitet.

Sichere und "intelligente" Adjustments basieren auf der eigenen Yogapraxis, gefolgt vom Wissen, welche Intention bzw. welchen Schwerpunkt die einzelne Asana hat. Durch genaues Beobachten können wir ein Gefühl dafür entwickeln, auf welchem Level von Verständnis und Erfahrung sich der einzelne Schüler befindet. Aufgrund dieser Erfahrung wählen wir eine Methode der Ausrichtung und finden durch ein Feedbacksystem die für den Moment passende Intensität des Adjustments.



2. WORKSHOP, 05. BIS 07. NOVEMBER 2010

»Form folgt der Funktion – progressive Adjustments«

Im zweiten Teil des Adjustmentworkshops werden weitergehende Techniken und Methoden vorgestellt, um selbst schwierige Positionen im Hinblick auf die menschliche Anatomie sicher und effektiv zu adjusten.

Diese Workshops sind für Yogalehrer und Yogapraktizierende aller Yogastile konzipiert, die ihr Verständnis für die Asanas und Adjustments vertiefen möchten. Diese Workshops ersetzen keine fundierte Yogalehrer-ausbildung!

Es ist empfehlenswert beide aufeinander aufbauende Workshops zu buchen. Die Workshops können aber auch unabhängig voneinander besucht werden.

WORKSHOP STUNDENPLAN

Freitag	19.00 – 21.00
Samstag	9.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00
Sonntag	9.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00

KOSTEN

200 €, beide Workshops 360 €

ANMELDUNG

Kirstie Pfau, Meera Mascia

Tel: 0228-3509445

meerakirstieyoga@web.de

ANDREAS LOH

info@ashtangayogapalace.de