

# Yoga und Therapie

## **DIE THERAPEUTISCHE WIRKSAMKEIT DES YOGA PRANAYAMA: DIE FEINE ARBEIT MIT DEM ATEM**

28.02. – 01.03. 2020

### **Wann und wie kann Yoga seine heilsame Wirkung entfalten?**

Ein ganzheitlicher Übungsweg sollte alle Ebenen unseres Seins erfassen und in eine größtmögliche Balance bringen. Es gilt, das Üben so an den Menschen anzupassen, dass sich Möglichkeiten für ihn entwickeln, in seinem Tempo und im Rahmen seiner Bedürfnisse und Fähigkeiten, neue Wege im Umgang mit Krankheiten und Belastungen zu finden. Dabei verhilft die bewusste Erfahrung und Integration des Atemgeschehens dem Üben zu mehr Tiefe und macht aus der Yogapraxis mehr als eine Symptombehandlung.

Sowohl im Gruppen- als auch Einzelunterricht ist eine achtsamer und verantwortungsvoller Umgang mit der Anleitung von Pranayamas wichtig. Eine zielorientierte und den Bedürfnissen des Schülers angepasste Gestaltung von Übungssequenzen stellt eine Bereicherung dar. In der therapeutischen Arbeit kann die Integration von Yogaelementen mit besonderer Verbindung zum Atemgeschehen dazu beitragen Selbstwahrnehmung und -vertrauen zu stärken.

### **SCHWERPUNKTE AN DIESEM WOCHENENDE SIND**

- Die gezielte Arbeit mit dem Atem und die Harmonisierung der energetischen Funktionsebene und des Stoffwechsels
- Aspekte aus der Ayurvedalehre: agni, vayu und ihre Bedeutung für die Yogapraxis
- Das bewusste Erleben des Atemgeschehens und die Erarbeitung von Pranayamas
- Die achtsame Anpassung von Asana und Pranayama

### **SEMINARZEITEN**

Freitag 16:00 Uhr – Sonntag 13:00 Uhr

### **REFERENTINNEN**

Tina Wiora, Yogalehrerin, Physiotherapeutin, Ayurvedatherapeutin

Kirsten Wentz, Yogalehrerin BDY/EYU, Apothekerin, Ayurvedatherapeutin

### **KOSTEN**

180 Euro pro Teilnehmer zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

### **Verbindliche Anmeldung bis zum 01.12.2019**

Die Realisierung von Projekten wie diesen hängt immer von der Anzahl der Teilnehmer/innen ab. Im Werkhof müssen reservierte Termine bei Nichtzustandekommen 3 Monate vor der geplanten Veranstaltung abgesagt werden. Dadurch erklärt sich die frühe Anmeldefrist und ich bitte, bei Interesse an einer Teilnahme, um frühzeitige Anmeldung.

### **SEMINARLEITUNG UND ANMELDUNG**

Tina Wiora, Lazarettstraße 1, 76829 Landau, Tel. 06341–677641

tina.wiora@panakeia-landau.de, www.panakeia-landau.de

### **VERANSTALTUNGORT**

Werkhof Monneren, Ste. Marguerite, 57920 Monneren Frankreich, Tel. 0033 3 8282-3374

www.werkhof-seminarhaus.de

### **KOSTEN FÜR ÜBERNACHTUNG INKL. VERPFLEGUNG**

Einzelzimmer 85 Euro

Doppel- und Mehrbettzimmer 80 Euro pro Person