

Resilienz und Lebensfreude durch Yoga

Yoga-Wohlfühltag im Weinviertel

Wer mit Yoga Freundschaft schließt, wird einen treuen Freund gewinnen, mit dem sich das Leben freudvoller und tiefer erfassen lässt. Qualitäten wie Achtsamkeit und Resilienz sind in der Yogapraxis tief verankert und anschaulich erfahrbar.

In der langen und wechselvollen Geschichte des Yoga stand die individuelle Wahrnehmung und Entwicklung immer im Zentrum. Es gibt kein Yoga ohne Tun und ohne persönliche Erfahrung. Yoga und Üben sind eins. Im Yoga wachsen heißt auch im Leben wachsen und stabiler werden. Mit Yoga können wir eine gute Mitte finden und Sinn und Herz nähren, um stark und lebensfroh in der Welt zu (be)stehen. Das Üben macht unseren Körper geschmeidiger, die Atmung voller, den Geist konzentrierter, die Außen- und Innenwahrnehmung reicher und damit unser Lebensgefühl erfüllter.

Ziele

Die Sommerwoche im schönen Weinviertel soll eine aktive Wohlfühlzeit mit Yoga sein, in der wir spielerisch eintauchen in die Philosophie, Körper-, Atem- und Meditationspraxis des Yoga. YOGA ERLEBEN heißt das Motto: Die Geschichte und die Fakten des Yoga, die Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atem-Übungen) und Meditation spiegeln die Komplexität des Yoga. Das konkrete Üben aber ist immer einfach. Denn Yoga holt uns dort ab, wo wir stehen und kann gerade deshalb für jede*n ein Schlüssel zur persönlichen Stärkung sein. Das Ziel ist eine Verbesserung der individuellen Resilienz durch die Selbstwahrnehmung der eigenen körperlichen, energetischen und mentalen Integrität.

Seminarinhalte

- Yoga: Was bedeutet das? - Ein Leitfaden
- Üben: Ins Tun kommen. In den Körper kommen. Zu sich kommen.
- Ergänzungen: Konzentration & Entspannung, Kraft & Regeneration, Stabilität und Weichheit
- Techniken: Asana und Pranayama (Körperstellungen und Atemtechnik)
- achtsame Stille: einführende Meditationen
- Alltag: Yoga mitnehmen

Zielgruppe

Allgemein an Yoga Interessierte, Yoga-AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Zertifizierungen

Die pro mente Akademie ist Ö-Cert und Wien-Cert Qualitätsanbieter. Damit entsprechen wir allen Anforderungen des Qualitätsrahmens der Erwachsenenbildung in Österreich.

Kosten

Seminarbeitrag Yogawoche: € 385.- inkl. 10% Mwst.

Übernachtung: Schloss Drosendorf € 37,- Nächtigung/Frühstück pro Person/Tag im DZ

EZ-Zuschlag: € 10,- pro Tag/Person (Selbstbuchung)

Info & Zimmerreservierung unter: <https://www.schloss-drosendorf.at/preise/> Tel. 02915/2321-0

Anmeldeschluss

17.06.2019

Arbeitszeiten der Seminare

Sonntag: empfohlene Anreise

Montag + Dienstag: 7:30–9:30 Uhr, anschl. Frühstück | 16:30 – 18:30 Uhr, anschl. Abendessen

Mittwoch: 7:30–9:30 Uhr, anschl. Frühstück | 13:30 – 15:30 Uhr, danach Abreise

Ort

Schlossplatz 1, A-2095 Drosendorf, Tel.: [02915/2321-0](tel:02915/2321-0); e-mail: schloss-drosendorf@drosendorf.at

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH

Grüngasse 1A, 1040 Wien

T +43 1 513 15 30-112

E info@promenteakademie.at

www.promenteakademie.at

Termine

01. bis 03. Juli 2019

Lehrgangsleitung

Mag. art. Michael Kos

Michael Kos hat auf der Hochschule für angewandte Kunst/Wien studiert und lebt als freischaffender Künstler und als Yogalehrer in Wien. Er unterrichtet Viniyoga und Scaravelli-inspired-Yoga und ist Mitglied des österreichischen Yoga-Berufsverbands. Er gibt seit Jahren Yogaunterricht für alle Levels und ist Gründer des YogaQuartiers.