

Vini Yoga Seminar im Gästehaus Stauf vom 22.- 24.11. 2019

mit Marianne Früh

Beginn: Freitag, den 22.11. um 16.00 Uhr, Ankunft 15.30 Uhr

Ende: Sonntag, den 24.11. gegen 13.00 Uhr

anschließende Einkehr in Höningen in der Klosterschänke bei Sandra



Yoga Seminar Oktober 2018 , Burghof Stauf

Vini Yoga ist ein auf Gesundheit und Achtsamkeit bedachtes Yoga.

Die ruhige Ansage der Übungen meinerseits ermöglicht ein Ankommen am eigenen Körper, schult Achtsamkeit, lässt sie entspannen und ermöglicht Ihnen den Alltag hinter sich zu lassen.

Das Vini Yoga bietet an, Übungen individuell an die Übenden anzupassen, so dass niemand mit Schmerz üben sollte!

Im Zentrum unseres Übens steht die Wirbelsäule, wir bewegen sie mit dem Atem in alle Richtungen und erreichen dadurch eine Beweglichkeit aller Gelenke, ein aufgerichtetes Becken und mehr Aufrichtung unserer Körperachse! Durch die gezielte Aufdehnung des Faszienwebes, was sich durch unseren gesamten Körper wie ein Netz zieht, lösen wir Blockaden und lassen die Energie frei durch den Körper fließen. Das gibt Ressourcen frei für Kreativität, Gesundheit und Wohlergehen.

Das Yoga, wie wir es üben, ist ein Beitrag zur Salutogenese, der Weg zum Erhalt unserer Gesundheit.

Die Übungen werden mit der Verbindung von Atem und Bewegung gelehrt. Sanft lernen wir verschiedenen Atemtechniken (Pranayama), wie z. Bsp. das Summen (bramari) und tönen (Mantren singen) kennen und überfordern uns in keiner Weise mit der Atemschulung.

Da wir ein Wochenende Zeit haben werden wir in der Yoga Hierarchie arbeiten, d.h. wir werden mit Asanas beginnen, in das Pranayama hineinwachsen und dann bereit sein für die Yoga Meditation.



Marianne Früh

Hatha Yogapraktizierende seit 1991, Yogalehrerin seit 2003, Ausbildung und in stetiger Fortbildung in dem Berliner Yoga Zentrum (BYZ) und in der somatischen Akademie, Berlin.

Diplom Tanzpädagogin und Tänzerin für zeitgenössischen Tanz nach Rudolf von Laban.

In das Vini-Yoga von Marianne Früh fließt das Körperwissen ihrer langjährigen Tanzerfahrung im zeitgenössischen Tanz mit ein, sowie ihre Körpererkenntnisse aus BMC und dem Feldenkrais Training.

Tagesablauf:

Freitag : 22.11.2019

16.00 -18.00 Uhr : Yoga zur Einstimmung und zum Ankommen

Abendessen im Haus

19.30-20.30 : chanten und Mantren singen

Samstag: 23.11.2019

10.00 -12.30 : Yoga Asanas und Pranayama

Mittagessen und Ruhen bis 15.00

15.00 - 16.00 Uhr, Yoga Sutra : Philosophische Gesprächsrunde

Cafe Pause

16.30 – 18.30 Uhr Yoga -Pranayama

Abendessen im Haus

20.00 - 21.30 Uhr Chanten und Meditation

Sonntag: 24.11.2019

10.00 – 11.00 Uhr Yoga Sutra , Vortrag und Gesprächsrunde

Cafe Pause

11.30 – 13.00 Uhr Asanas – Pranayama – Körperreise – Meditation

Abschlussrunde

Organisatorisches:

Ort:

Well-Being Gästehaus

Burghof Stauf GmbH

Burgweg 1

67304 Eisenberg (Ortsteil Stauf)

www.gaestehaus-stauf.de

info@gaestehaus-stauf.de

Telefon: 06351 1460893

Fax: 06351 1460739

Ankunft: Freitag, den 22.11.2019 um 15.30 Uhr

Preis für das Yoga: 165€

bitte bis zum 20.11.2019 auf folgende Kontoverbindung überweisen:

Marianne Früh, Sparda Bank BW, IBAN: DE17 6009 0800 0200 7800 22

Es wird eine Teilnahmebestätigung erteilt!

Unterkunft bitte selbst organisieren im Gästehaus!

Verbindliche Anmeldung bis zum 1.10.2019 bitte unter: info@marianne-frueh.de

Rücktrittsbestimmung für das Yoga: erfolgt ein Rücktritt bis zum 1.11.2019 kommen keine Kosten auf Sie zu. Erfolgt ein Rücktritt bis zum 15.11.19 kommen 50 % der Kosten auf Sie zu und bei einer Absage nach dem 15.11.19 stellen Sie bitte eine Ersatzperson oder Sie bezahlen den gesamten workshop Preis.

Mit ihrer Anmeldung akzeptieren Sie diese Rücktrittsbestimmung!