

YIN & RESTORATIVE YOGA in Theorie und Praxis: LOSLASSEN UND ZU RUHE kommen

BILDUNGSZEIT _ mit Cristiana Battistella		
TAG	UHRZEIT	AKTIVITÄT
MONTAG	9:00-9:30	Empfang: Begrüßung, Vorstellungsrunde. Selbstreflexion über der Teilnahme am Kurs. Organisatorische und Bürokratische Erklärungen. Überblick über den gesamten Kurs.
	9:30-11:30	Yoga Unterricht: Kurze Sanfte Vinyasa Teil. Focus auf Restaurative Y.
	11:30-13:00	Einführung in die Wichtigkeit und Multifunktionalität von Props im Restorative Yoga. Restorative-Asanas Analyse.
	13:00-14:00	Mittagspause
	14:00-15:00	„Rest and Digest“- Herkunft des Restorative Yoga. Warum es unserem Körper, Geist und Nervensystem so gut tut.
	15:00-16:00	Meditation: Samatha und Vipasyana Einführung in das ruhige Verweilen und die Selbstbeobachtung
DIENSTAG	9:00-11:00	Yoga Unterricht: Kurze Sanfte Vinyasa Teil. Focus auf Restaurative Y.
	11:00-12:30	Einführung in die Wichtigkeit und Multifunktionalität von Props im Restorative Yoga. Restorative-Asanas Analyse
	12:30-13:30	Mittagspause
	13:30-15:00	Herkunft und Prinzipien der Yin Yoga Praxis: Ein Langsamer, tiefer und meditativer Ansatz für Bindegewebe, Faszien, Bänder und Gelenke.
	15:00-16:00	Meditation: Samatha und Vipasyana: Einführung in das ruhige Verweilen und die Selbstbeobachtung
MITTWOCH	9:00-11:00	Yoga Unterricht: Kurze Sanfte Vinyasa Teil. Focus auf Yin Y.
	11:00-12:30	Pranayama Übungen
	12:30-13:30	Mittagspause
	13:30-15:00	Einführung in die Wichtigkeit und Multifunktionalität von Props im Yin Yoga. Yin-Asanas Analyse
	15:00-16:00	Meditation: Samatha und Vipasyana, Kontemplation: Maitri Einführung in das ruhige Verweilen, die Selbstbeobachtung und die Liebevolle Güte
DONNERSTG	9:00-11:00	Yoga Unterricht: Kurze Sanfte Vinyasa Teil. Focus auf Yin Y.
	11:00-12:30	Pranayama Übungen
	12:30-13:30	Mittagspause
	13:30-14:30	Yin-Asanas Analyse
	14:30-16:00	Meditation: Samatha und Daoistisch Einführung in das ruhige Verweilen und "Mikrokosmische Orbit-Meditation"
FREITAG	9:00-11:00	Yoga Unterricht mit alle drei Stile: Sanfte Vinyasa Teil, Yin Y., Restaurative Y.
	11:00-12:30	Analyse und durchgehen der geforderten Asanas
	12:30-13:30	Mittagspause
	13:30-15:30	Rückblick auf das behandelte Material. Entwicklung der individuellen Praxis. Reflexion über die verschiedenen Praxisformen. Unterschiede, Vor- und Nachteile, Kompatibilität. Wann brauche ich welchen – und warum?
	15:30-16:00	Meditation: Samatha, Vipasyana und Dyade /bewusste Kommunikation
HINWEIS		Die Stundenzahl bleibt unverändert; Änderungen im Ablauf erfolgen nach Ermessen der Lehrkraft und je nach Bedarf