

Y6 GestaltYoga First

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele.“ Was Christian Morgenstern hier beschreibt, trifft sehr gut auf GestaltYoga zu.

Gestaltarbeit ist eine Methode, um die seelische Entwicklung zu fördern bis hin zur Verbesserung von tiefen Disharmonien.

Yoga versteht sich als die Ansprache auf Körper UND Seele/Geist. Einige Angebote nutzen beide dieser Formen nebeneinander. GestaltYoga verbindet ganz bewusst diese beiden Ansätze. Beide sind ganzheitlich und auf Entspannung, Tiefung und Wohlbefinden gerichtet. Grundsätzlich ist das Konzept für Einzelarbeit gedacht. Das Arbeiten in Gruppen ist jedoch durchaus möglich, da GestaltYoga eher eine Haltung als eine Methode ist.

An diesem Seminartag gibt es eine erste Einführung in dieses neuartige Konzept sowie praktische Beispiele. Auch eine besondere Yoga- und Entspannungseinheit ist für die Teilnehmenden vorgesehen.

- GestaltYoga kennen lernen
- Praktische Beispiele
- Yoga- und Entspannungseinheit aus dem GestaltYoga
- Ausblick auf Vertiefungsseminar

Zielgruppe

Yogalehrer/innen und Yoga-Interessierte. Die Fortbildung wird zur Verlängerung des Lehrscheins von DRK-Yogalehrer/innen anerkannt.

Termin

10.09.2022 (Samstag)

Ort

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK Schwesternschaft
Hamburg- Altona, Max-Brauer-Allee 133

Dauer

10.00 - 17.00 Uhr

Preis

85,- €

Kursleitung

DagMar Molkentin, Yogalehrerin *YogaDag*, Retreat- und Meditationsleiterin