

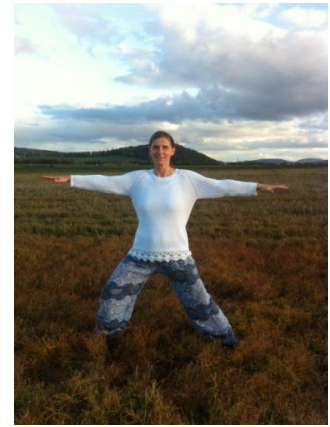
„Yoga und Erkenntnis“

Yogapraxis für grundlegende Stabilität und Ausgeglichenheit

YOGA Wochenende mit „Shivani“



Assistenz mit „Ramona“

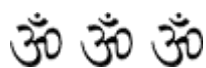


Shivani entdeckte Yoga für sich 2005 und begann traditionelles Iyengar Yoga in ihrer Heimatstadt Warschau zu studieren. 2009 ging sie nach Indien um Yoga bei Sharat Arora (dem Begründer des Himalayan Iyengar Yoga Zentrums) zu erlernen. In dieser Zeit nahm sie während ihrer eigenen intensiven Übungspraxis, an allen wichtigen Kursen von Sharat Arora teil. Sie 6 Lehrer-Trainings-Kurse und assistierte Sharat in allen Klassen. Seit 2011 unterrichtet sie am Himalayan Iyengar Yoga Centre in Dharamsala und Goa/Arambol und gibt im Sommer internationale Workshops

*Ramona entdeckte Yoga für sich 2004 und sammelte in verschiedensten Yogarichtungen ihre Erfahrungen, welche in ihrem Leben Umsetzung finden. Im Jahr 2008 begann Sie die Yogalehrer Ausbildung bei einem Yogi und Ayurveda Arzt ,welcher das Yoga in seiner Beziehung stehenden „Kunst zu Leben“ vermittelte. 2010 lernte Ramona die Yogalehre von Sharat Arora kennen und wertschätzen, da diese auch ihrer *Meditationspraxis sehr unterstützend zur Seite steht. Seither praktiziert sie dieses Yoga und begann 2015 die Yogalehrer Ausbildung im Himalayan Iyengar Yoga Centre bei Sharat Arora. Sie sammelt jährlich Erfahrungen im Assistieren und Unterrichten der Einführungskurse, Wochenendkurse, Kinderkurse und der Kurse für Erfahrene in Dharamsala und Goa/Arambol. Seit 2013 vermittelt Sie in offenen Kursen Yoga in Neugersdorf/Oberlausitz.*

*(*Meditationspraxis gemeint ist hier die Vipassana Meditation wie gelehrt von S.N.Goenka)*

Freudigerweise wird Shivani dieses Jahr, das erste Mal, für ein Wochenend Workshop nach Neugersdorf in unsere schöne Oberlausitz kommen. Hier wird sie ihre tiefgründigen Erfahrungen zu unserem Wohle, teilen. Sie unterrichtet in English und es wird eine Übersetzung geben, sowie individuelle Hilfestellungen von und mit ,Yogalehrerin in Neugersdorf, Ramona Wünsche.



Dieser Kurs richtet sich an ALLE, die Yoga erkunden und ihre eigene Yogapraxis verfeinern möchten.

Anfänger lernen was Yoga ist und wie Sie auf Ihren Körper – den besten aller Lehrer – hören können.

Erfahrene und Yogalehrer/innen können sich weiterentwickeln indem sie erlernen ihre Reise nach innen, auf eine sanfte Art und Weise, zu vertiefen.

Der Kurs vermittelt zudem alles nötige Wissen, um zu Hause Selbstständig praktizieren zu können. Es gibt die Möglichkeit einer Fragen und Antwort Gesprächs Runde mit den Lehrerinnen.

Das Wochenende ist informativ, motivierend, inspirierend und insbesondere Erfahrungsorientiert. Es stellt ein grundlegendes und wesentliches Yoga Wissen in praktischer wie auch theoretischer Form zur Verfügung.

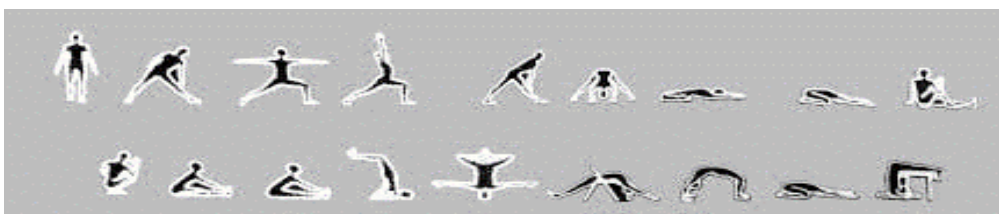
Teilnehmende mit verschiedensten Leiden erhalten therapeutisch aufmerksame Anleitungen und Hilfestellungen.

*Im Kurs lernen und praktizieren wir, wie wir unsere körperliche und geistige Wahrnehmung zu uns selbst, mit sehr Sorgfältigen und in Ruhe praktizierten *Asanas steigern sowie verfeinern können.*

Mit dem Augenmerk auf die Entwicklung einer fundierten Asana finden Körper und Geist in seine natürliche Ausrichtung und grundlegende Stabilität stellt sich ein. Dies gibt uns die Grundlage für das erspüren und schrittweise lösen physischer und psychischer Blockaden.

Somit wird unser Leben reicher und leichter, mitfühlender und wohlwollender, sanfter und wacher. Ein Verständnis für Ausgeglichenheit, zwischen Aktivität und Entspannung im selbigen Moment, entwickelt sich.

(*Asana bezeichnet eine Körperübung in welcher die geistigen Fähigkeiten der Sinneswahrnehmungen auf sich selbst, einbezogen sind.)





24. – 26. August 2018 Neugersdorf /Oberlausitz

Intensives Yoga Wochenende mit Beata Katarzyna (Shivani)
Senior Yoga Lehrerin am [Himalayan Iyengar Yoga Centre](#)
gegründet 1985 von Yogacharya [Sharat Arora](#)



Yogalehrerin Ramona Wünsche ist Assistentin und Übersetzerin

Yoga Workshop findet statt in der

„VILLA RUJA“

02727 Neugersdorf Hauptstrasse39

Kostenausgleich 140 Euro

Anmeldung und weitere Informationen bei

Ramona Wünsche

kiraslicht@web.de

0152 / 23972143

Die Zahl der Teilnehmer/innen ist begrenzt. Um einen Platz zu sichern ist es erforderlich im vorraus zu buchen.

*****Willkommen*****

ॐ ॐ ॐ

Programm:

<u>Freitag</u>	16:30 Uhr -19:00 Uhr	<i>Ankommen und es werden regenerative und inehaltende Asanas geübt</i>
<u>Samstag</u>	8:00 Uhr -11:00 Uhr	<i>es werden aktive Asanas geübt</i>
		<i>(nach der Mittagspause)</i>
	17:00 Uhr - 19:00 Uhr	<i>es werden regenerative in sich ruhende Asanas geübt</i>
<u>Sonntag</u>	8:00 Uhr - 11:00 Uhr	<i>es werden aktive Asanas geübt, ausklingen</i>

Zusätzliche Fragen und Antwort Gesprächs Runde wird während des Kurses terminiert.

ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ

Dieses intensive Yoga Wochenende beinhaltet alles was in Indien an einem 5 Tages Kurs gelehrt wird.

Weitere interessante Lektüre zu dieser Yoga Übungspraxis finden Sie unter

[Himalayan Iyengar Yoga Centre](#)

5-Day Yoga Course with Shivani at the Himalayan Iyengar Yoga Centre in India

