

Fortgeschrittene funktionale Anatomie für Yogis

- Die Kraft des Kriya Hatha Yoga - von und mit Pierre Desjardins aus Kanada



15.-18. September 2011

Nahe Nürnberg in Deutschland

Dzogchen Haus Höfen
-Retreatzentrum und Seminarhaus-
Höfen 12
91460 Baudenbach (Franken)
Deutschland

Dieses Seminar vermittelt Wissen über den lebendigen physischen Körper und seine Konstruktion, und vermittelt Leitlinien, wie dieses Wissen für eine sachgerechte Yoga-Praxis zu nutzen ist. Wir betrachten das Konzept von Prana und Pranafluss, und wie beste Gesundheit auf allen Ebenen mithilfe dieser Praxis zu erreichen ist.

Insbesondere werden die folgenden Themen angesprochen::

Gesundheit und Yoga:

- 3 Altersstufen von Praxis
- Den Körper kennen
- Struktur und Funktion
- Gewebe und Bindegewebe
- Tensigrity
- Die Vitalkörper-Hypothese
- Ziel des Hatha Yoga
- Wie den Prâna Fluß lenken
- Das Konzept der Ko-Kontraktion
- Die Struktur des Atmens

- Stärke und Flexibilität
- Âsana Bewußtheit
- Zentrale Entlastungen

Wenn etwas falsch läuft:

- Rehabilitation von Verletzung
- Akut versus Chronisch
- Steifheit versus Hypermobilität
- Arthritis und Osteoarthritis
- Überdehnung versus Stauchung
- Adaptation und Integration

Ein paar Worte zum Lehrer:

Laurier-Pierre Desjardins ist Osteopath und hält eine Praxis in den Laurentian Mountains im Norden von Montreal in Kanada. Er praktiziert 35 Jahre lang traditionelles Yoga und Kriya Yoga. Haupteinfluß auf seine Praxis hat der tantrische Aspekt der Yoga Tradition, der eine ganzheitliche Lebensweise beschreibt, die darauf basiert, in Allem das Heilige zu erkennen. Während der letzten 20 Jahre hat sich Pierre auf das Unterrichten von Anatomie und Physiologie in Schulen für Osteopathie spezialisiert, darüber hinaus lehrt er in Kanada, den Vereinigten Staaten und verschiedenen Europäischen Ländern einzigartige funktionale Konzepte der Anatomie in der Welt des Yoga und ist an Yogalehrer-Ausbildungen und fortgeschrittenen Hatha-Yoga Trainings beteiligt.

Kosten: Teilnahmegebühr 235 €, plus ca. 100-120 € für die Unterkunft und Verpflegung.

Der Beitrag von 235 € wird ggf. abhängig von der Anzahl der Teilnehmer für alle nach unten korrigiert.

Registrierung und weitere Information: *Avvai* avvai@babaji.de · www.babaji.de

Organisiert von: Babaji's Kriya Yoga Students Association für die deutschsprachigen Länder

