



Über das Üben

Workshop für interessierte Yoga-Übende

*Das Wesentliche ist, dass die Zielhaltung nicht das
Āsana selbst, sondern die Qualität ist.“ (sri)*

Das Bild des Yoga in den Medien ist durch Körperübungen geprägt. Allerdings findet sich im Yoga Sūtra kein Hinweis auf ein konkretes Āsana.

Warum ist das so? Wie lässt sich dies aus der Entstehungszeit des Yoga Sūtra erklären? Weshalb ist dieser alte Text dennoch oder gerade deswegen bedeutend für die Praxis des Yoga?

In diesem Workshop möchte ich das Konzept von Stabilität und Leichtigkeit, wie in Yoga Sūtra 2.48 beschreiben, vertiefen:

*„Āsana sollen gleichermaßen die Qualität
von Stabilität und Leichtigkeit haben“ (des)*

Im Workshop wechseln sich Vortrag, viel praktisches Üben und Gespräch ab.

Zitate aus dem Yoga Sūtra des Patañjali von (sri) = Sriram und (des) = Desikachar.

Leitung: Katharina Jäschke, Yogalehrerin BDY/EYU

Datum: So 24.02.2019

Uhrzeit: 10:30 bis 15 Uhr

Gebühr: 55 Euro

Ort: Frauengesundheitszentrum Sirona e.V., Schiersteinerstraße 21, Wiesbaden

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt via E-Mail.

Mit dem Eingang der Gebühr ist die Anmeldung verbindlich und der Platz reserviert. Bei Rücktritt bis eine Woche vor dem Workshop berechne ich eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro, danach wird die volle Gebühr fällig (auch im Krankheitsfall).

Konto: Katharina Jäschke, Postbank Frankfurt, BIC PBNKDEFF, IBAN DE86 5001 0060 0181 6256 04

Information

Telefon: 0611 – 812514 oder 0151 - 62600882

E-Mail: katharina-jaeschke@t-online.de

Internet: www.yoganachmasswiesbaden.de