

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Hara Awareness, Erdung, Zentrierung und Yoga für Frauen

Weiterbildung für Yogalehrer*innen und regelmäßig Yoga-Praktizierende

Datum: **12.12.2024 - 15.12.2024**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Anando Würzburger , Nicola Skop , Sambhavi Sabina Meyer**

Preis: **595,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Diese Reihe von weiterführenden Modulen ist für Yogalehrende aller Traditionen und Yogastile offen. Jedes Modul besteht aus vielfältiger, themenbezogener Yogapraxis, Yoga-Faszien-Fitness, Pranayama, Tiefenentspannung, Fachvorträgen, Workshops, Meditation und Chanten. Sambhavi mit ihrer über 30-jährigen Erfahrung und ein Team aus geschätzten Gastdozent*innen geben mit Freude ihr verkörpertes Wissen und reichen Erfahrungsschatz an dich weiter.

Seminarbeschreibung

Freue dich auf eine nährenden Zeit in wohlthuender Atmosphäre unter Gleichgesinnten. Es erwartet dich Weiterbildung sowie persönliche Entwicklung, neue Inspiration und Impulse, die deine Yogakurse bereichern und den inneren Weg neu beleben. Wenn du schon lange praktizierst, wirst du hier eine neue Bewegungsqualität erfahren und deine eigene Übungspraxis verfeinern sowie dein Wissen vertiefen.

An diesem Wochenende widmen wir uns dem Fundament einer gelungenen Yogapraxis und integrieren die Bedürfnisse von Frauen.

Selbstregulation, Erdung und Zentrierung für Yogalehrer*innen

In der Begleitung von Menschen und Gruppen brauchen wir eine natürliche Standfestigkeit und Anbindung an die innere Mitte. So können wir auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen und zugleich gesunde Grenzen und Autonomie wahren. Dies führt zu mehr Sozialkompetenz und innerer Sicherheit im Anleiten von Yogastunden.

Yogaübungen angepasst an die Bedürfnisse von Frauen

Frauen sind in Yogastunden allgegenwärtig, sie füllen in der Überzahl die Yogakurse. Wenn sie ihre Matten ausrollen, wollen sie endlich entspannen können. Wie kann ich in der Yogastunde achtsam und professionell auf die weiblichen Gegebenheiten von Körper und Nervensystem bei den Yogaübungen eingehen und Asanas modifizieren?

Inhalte

- Hara Awareness
- Übungen zur Erdung und Zentrierung und die Integration in der Yogastunde
- Wohlbefinden für Frauen, Tipps und Interessantes aus dem Ayurveda
- Modernes Faszien-Training für Beckenboden und Blase für Frauen und Männer
- Angepasste, wohltuende Asanapraxis während der Menstruation
- Wechseljahre
- Wohltuendes für die Anatomie von Frauen
- Kraft und Rezeptivität in der Yogapraxis
- Alignment: physische und innere Ausrichtung in den Yogastellungen

Expertise der Dozentinnen

- Anando Würzburger:
Hara Awareness, Erdung und Zentrierung
- Sambhavi Sabina Meyer:
Yoga für Faszienfitness und modernes Beckenbodentraining nach Dr. Schleip und Divo Müller, Yoga für Frauen, Yoga für das Herz, Yoga in der Therapie, Ayurveda und Ernährung
- Mahadevi Nicola Skop:
Therapeutisches Yoga, Ayurveda, Ernährung und vedische Astrologie

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit Sambhavi Sabina Meyer.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Weitere Module

Heilsames Yoga bei chronischen Erkrankungen und Einschränkungen

22. - 25.08.2024

Yoga, Ayurveda und ausgleichende Ernährung

24. - 27.10.2024

Resilienz und Selbstheilungskräfte fördern durch Yoga

13. - 16.02.2025

Yoga-Faszien-Fitness nach Dr. Schleip

03. - 06.04.2025

Die spirituelle Psychologie des Yoga

26. - 29.06.2025

Förderung

Das Land NRW fördert Bildung. Bei Fragen steht dir deine Ansprechpartnerin gerne zur Verfügung.

Bildungsscheck: Zuschuss bis 500 € pro Weiterbildung.

www.mags.nrw/bildungsscheck