

Einführung in Shadow-Yoga

Workshop mit Sabine Irawan

8.–10. März 2019
Gmünd/NÖ



Wo? Turnsaal des Sonderpädagogischen Zentrums Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Str. 33, 3950 Gmünd

Preis: 140,00 €

Wann? Freitag, 8. 3. 17:30–19:00
Samstag, 9. 3. 08:00–10:00 & 16:00–18:00
Sonntag, 10. 3. 08:00–10:00 & 14:30–16:30

Kontakt & Anmeldung:

Kristin Harrich: Kristin.Harrich@gmail.com / 0699 122 18 413
yogaingmuend.wordpress.com

Info und Tipps zu Anreise und Unterkunft gerne auf Anfrage!
Matten stehen zur Verfügung.

Wer, wie, was und warum überhaupt? Siehe umseitig!

Was ist Shadow-Yoga?

Shadow Yoga wurde von Shandor Remete gegründet und hat seine Wurzeln in Hatha Yoga, Martial Arts, indischem Tanz, Ayurveda- und Siddha-Medizin.

Das Erlernen der drei stehenden Bewegungssequenzen steht im Mittelpunkt dieses Systems und dient als Vorbereitung für das asana vinyasa und spätere Mudra- und Pranayama-Arbeit.

In diesem Workshop wird das Warm-up, ein Teil der ersten Prelude (Bewegungssequenz) und ein kurzes asana vinyasa erlernt.

www.shadowyoga.com

Wer ist Sabine Irawan?

Sabine Irawan beschäftigt sich seit 1996 mit verschiedenen Yogastilen und ist seit über zwanzig Jahren Yogalehrerin.

2006 traf sie Shandor Remete, den Gründer des Shadow Yoga, der sie motivierte, diesen Stil zu praktizieren. Im April 2012 schloss sie die dreijährige Shadow-Yoga-Ausbildung bei Shandor Remete ab. Sie besucht weiterhin regelmäßig Kurse bei ihm und Emma Balnaves.

Sabine Irawan hat außerdem 1995 eine Pilates-Ausbildung bei Charleston Marquis absolviert, ist seit 2005 diplomierte Shiatsu-Praktikerin (ESI) und seit 2017 diplomierte Cranio-Sacral-Praktikerin (Medical Health Academy).

www.hathayogamandapa.com



Für wen ist der Workshop geeignet?

Shadow-Yoga ist fordernd und geht in die Tiefe. Um an diesem Workshop teilzunehmen, muss man aber weder schlangenhaft beweglich noch eisern durchtrainiert sein. Einige Jahre Yogaerfahrung wären gut, außerdem Neugier und Interesse, tiefer in die Yogapraxis einzutauchen. Das Wochenende bietet die wunderbare Gelegenheit, Shadow-Yoga kennenzulernen und neue Einblicke in Yoga zu gewinnen.