

Shadow-Yoga

Zwei Workshops mit Sabine Irawan
in Gmünd



Shadow-Yoga für Einsteiger

Samstag, 4. April 2020

Shadow-Yoga für Fortgeschrittene

Sonntag, 5. April 2020

Ort: Sonderpädagogisches Zentrum Gmünd (Turnsaal)
Dr.-Karl-Renner-Str. 33, 3950 Gmünd

Zeiten: jeweils 9:30–11:30 und 14:30–16:30 / **Preis:** 70 €

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

Information:

yogaingmuend.wordpress.com und umseitig



Workshop für Einsteiger

Im **Einsteiger-Workshop** werden die Grundprinzipien von Shadow Yoga vermittelt. Das Warm-up, bestehend aus Dasa Chalana (Aufwärmübungen für die Gelenke), Uddiyana Bandha und Jiva Chalana (eine energetische Übung, die auf die Preludes vorbereitet) wird in Verbindung mit der Ujjayi Atmung erlernt. Außerdem werden die wichtigsten stehenden Positionen und das Surya Namaskara vermittelt, um ein Bewusstsein für die Atemkontrolle zu gewinnen. Etwas Yogaerfahrung und die Ujjayi-Atmung werden vorausgesetzt.

Workshop für Fortgeschrittene

Beim Workshop für **Fortgeschrittene** werden wir uns mit der ersten Prelude beschäftigen. Diese entwickelt Kraft und Ausdauer durch verschiedene fließende Stehhaltungen, die die Beine kräftigen, die Gelenke öffnen und das Zentrum des Körpers stärken. Koordination von Atmung und Bewegung wird in Verbindung mit den bandhas (Körperverschlüssen) in dieser herausfordernden Prelude erarbeitet. Der Workshop richtet sich an alle, die schon etwas Erfahrung mit Shadow-Yoga haben.

Über 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.
www.shadowyoga.com

Sabine Irawan ist seit über zwanzig Jahren Yogalehrerin. 2006 traf sie Shandor Remete, den Gründer des Shadow Yoga, der sie motivierte, diesen Stil zu praktizieren.

Sabine Irawan hat außerdem eine Pilates-Ausbildung absolviert, ist seit 2005 diplomierte Shiatsu-Praktikerin und seit 2017 diplomierte Cranio-Sacral-Praktikerin.
www.hathayogamandapa.com

