

Was ist Yoga?

ein Workshop mit
Kirstin Breitenfellner



**Gmünd,
14. + 15. November 2020**

Ort: Turnsaal des Sonderpädagogischen Zentrums Gmünd,
Dr.-Karl-Renner-Str. 33, 3950 Gmünd

Ablauf:

Samstag 8:30–10:00 & 15:30–18:30: Workshop
19:00: Lesung aus dem Buch „Was ist Yoga?“

Sonntag: 9:30–12:15 Workshop

Preis: 90 €

Kontakt & Anmeldung:

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



Workshop-Inhalt

Das Wochenende bietet Yogainteressierten die Gelegenheit, sich Yoga sowohl von der praktischen als auch von der philosophischen Seite zu nähern und dabei von Kirstin Breitenfellners reichem Erfahrungsschatz zu profitieren.

In den praktischen Übungseinheiten gilt es neue Aspekte des Übens zu entdecken, Details von Haltungen zu erforschen oder Fragen zu stellen. Etwas eigene Yogaerfahrung ist dafür erforderlich.

Die „theoretischen“ Einheiten geben Einblick in den philosophisch-theoretischen Hintergrund des Yoga und bieten Raum, einzelne Aspekte zu diskutieren. Dafür sind weder theoretische Vorkenntnisse noch akademische Zeugnisse erforderlich, lediglich das Interesse und/oder die aus der eigenen Yoga-Erfahrung entstandene Neugier.

Kirstin Breitenfellner

Kirstin Breitenfellner ist Autorin, Journalistin und Literaturkritikerin – und seit vielen Jahren Yogalehrerin. Sie hat Yoga schon als Jugendliche entdeckt und sich seither in vielfältiger Form mit der alten indischen Übungspraxis befasst. In ihrem Buch „Was ist Yoga – Ein philosophisches ABC des Yogaübens und ein Wegweiser durch den Dschungel von Trends und Irrwegen“ umkreist sie diese Frage in 26 Texten von A wie Anfang über N wie Neu- über Z wie Ziel.

Buch & Lesung

Zur Lesung am Samstagabend sind auch Interessierte eingeladen, die nicht am Workshop teilnehmen. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

„Was ist Yoga?“ von Kirstin Breitenfellner (Text) und Bianca Tschaikner (Illustrationen) ist 2019 im Falter-Verlag erschienen.

