



Liebe Yoginis und Yogis

Zurück und gut erholt von meinem Laos Aufenthalt möchte ich euch zwei Seminare im Frühjahr 2011 vorstellen, die mir sehr am Herzen liegen.

Am 5. und 6. März 2011 das Seminar **Pranayama und die Doshas** zusammen mit der Ayurvedatherapeutin Inga Mayer.

Ort: Triyoga München im Tal.

mehr: http://www.yoga-pranayama.de/pdf/pranayama_doshas.pdf



Wer sich mal richtig entspannen möchte für den ist das **Yogaurlaubsretreat** in der Buddha Hall in Korfu im Mai 2011 eine schöne Gelegenheit. Eine Woche erholsames, intensives, atemzentriertes Yoga am Vormittag. Der Nachmittag ist frei um die grünste Insel Griechenlands kennenzulernen.

Termin: 14.Mai bis 12.Mai 2011 Korfu Buddha Hall

mehr hier: <http://www.yoga-pranayama.de/pdf/buddha-hall-2011.pdf>

2 weitere Highlights im Jahre 2011 habe ich noch für euch im Programm

Mein Yogatherapie Aus- und Fortbildungsmodul vom 21. bis 26. Juni. Besonders geeignet für Yogainteressierte, die tiefer in den heilenden Aspekt des Yoga einsteigen wollen, (durchaus gedacht zur Selbstheilung) für Yogalehrende und Menschen die im Umfeld der Körpertherapie arbeiten oder sie nutzen.

Thema ist die Integration von verschiedenen Yogatherapeutischen Aspekten wie etwa Asanas, Pranayama, Ayurveda, Philosophie und Spiritualität. Ziel des 5-tägigen Moduls ist es eine solide Basis zu schaffen für eine differenzierte Yogatherapeutische Arbeit. Inhalte sind unter anderem: Anamnese und Evaluation von anatomischen, physiologischen und psychischen Problemen, Erstellen eines Therapieplans und Durchführung von Yogaeinzelstunden. Wichtig ist mir dabei, dass jeder Therapeutische Ansatz vom eigenen Erleben und der Kompetenz des Therapeuten aus geht und somit authentisch bleibt. Yoga bietet ein Fülle von therapeutischen Ansätzen, die wir hier aufzeigen und anwenden werden. Es wird auch in Kleingruppen gearbeitet und das Erlernete wird dann praktisch umgesetzt.

Eine Woche Selbsterfahrung, Gestalt und Yoga im Oktober veranstalte ich zusammen mit der Atem- und Gestaltherapeutin Inga Bueschen. Hier geht es um Persönlichkeitsentwicklung und Transformation über das Thema Yoga hinaus. Wir arbeiten mit Bewegung, Tanz, Rollenspielen, Gruppenarbeit und erlebnisorientierten Yogaspekten. Termin 17.10 bis 23.10. 2011. Mehr zu diesen beiden Seminaren in Kürze auf meiner homepage. Vielleicht schon mal den Termin vormerken.

Ich freu mich wie immer euch zu sehen !
Namaste
Richard

