

## **ViniYoga - Vertiefung - Viveca mit Sabine & Carolina**



### **Kreatives Arbeiten im ViniYoga 3 Workshop an einem Samstag 20. April asana / 22.6. pranayama / 28.9. Meditation**

Dieser Workshop ist für KT und Yogalehrerinnen im ViniYoga gedacht, die sich mit dem Konzipieren von Gruppenstunden oder Einzelpraxen beschäftigen. Zusammen werden wir anhand ausgesuchter asanas, pranayamas und Meditationsobjekten miteinander Möglichkeiten finden, ViniYoga in all seinen Ideen und Konzepten kreativ umzusetzen.

Wir nutzen dabei unsere individuellen Erfahrungen und die gemeinsame Gruppenenergie. Jede/r trägt mit den persönlichen Erfahrungen aus der Praxis bei und somit ergibt sich eine weit verstandene Fülle, die dem Konzept ViniYoga neuen Schwung und grosse Freiheit gibt, auch wenn die Grundsätze immer umgesetzt verbleiben.

Der Workshop soll den Tn ermöglichen:

- sich mit der eigenen Erfahrung und Wissen einzubringen,
- sich gegenseitig zu fördern, diskutieren und evaluieren,
- neue Perspektiven zu erfahren und dadurch mit Leichtigkeit zur inneren Kraft finden
- kreative Umsetzungen, auch bei Einschränkungen, kennenzulernen und festigen
- das Erkannte und Erlebte in die Umsetzung bringen und
- mit einer neuen Fülle an Möglichkeiten das eigene Weitergeben von ViniYoga in die Tat umsetzen.

### **Workshop 1 - Asana**

Fokus: Ein asana - viele Varianten und Anpassungen, die Anforderungen an die WS bleibt gleich.

### **Workshop 2 - Pranayama**

Fokus: Den Atem strukturieren lernen mit mentalem Fokus, Berührungen und minimalen Bewegungen, bis hin zur Atemachtsamkeit im Bemerkten des einfachen, fließenden und unkontrollierten Atemfluss des Ein- und Ausatmen.

### **Workshop 3 - Meditation**

Fokus: Welches Objekt der Ausrichtung ist stimmig und wohltuend, wie integriere ich dieses in die Vorbereitungen und wie gehe ich um mit Ablenkungen.

### **Daten und Zeiten 2024**

20.4.	asana	09:00-16:00 Uhr (mit Mittagspause)
22.6.	pranayama	09:00-16:00 Uhr (mit Mittagspause)
28.9.	Meditation	09:00-16:00 Uhr (mit Mittagspause)

### **Kosten**

Einzelner Workshop	CHF 240.-
Alle 3 zusammen	CHF 600.- (3x200.-)

### **Ort**

ZEITRAUM Wädenswil, 17 Minuten von Zürich mit der S25  
Reblaubenweg 2  
8820 Wädenswil

### **Durchführung**

Minimum 6 Tn, um den Workshop durchzuführen  
Maximum 10 Tn

### **FB Nachweis EMR**

7 Stunden einzeln - 21 Stunden als Ganzes

### **Anmeldung**

Bis spätestens 15.4. / 17.6. / 23.9.

[info@zeitraum-waedenswil.ch](mailto:info@zeitraum-waedenswil.ch)