



...an der Yogaschule Bosrup:

Workshop Internal Landscapes. mit Annette Hartwig – 6.-8.April 2018

Dieser 3-Tage Workshop bietet die Möglichkeit, unseren inneren Raum wertzuschätzen um eine ehrliche Verbundenheit mit uns selbst zu entwickeln. Mit dem was dich ausmacht. Neugierig, liebevoll und jeden Tag überraschend anders. Sich erlauben klar zu sehen und gesehen zu werden. Zu erfahren, dass Yoga jetzt ist. Eine neue Qualität von Akzeptanz, Momente des Nichts-Tun und mutig genug zu sein für absolutes Vertrauen. Oft sind wir Spielball von oberflächlichen Verbindlichkeiten und bequemer Routine, neuen Handstand-Variationen und Facebook-Posts – immer beschäftigt in der äußeren und virtuellen Welt. Doch wie sieht die Landschaft unserer inneren Welt aus? Was passiert an Kreuzungen des Lebens, wo wir von Emotionen und Gedanken überfordert sind? Wenn es beim Yoga unbequem wird und Zweifel, Angst oder Frustration auftauchen.

Das tägliche heil- und erholsame Ritual auf der Matte hinterfragt dein Commitment und spielt mit deiner Bereitschaft tiefer zu gehen. Na klar, braucht dies eine Portion Disziplin, es kultiviert vor allem jedoch Demut & Gelassenheit. So kannst du geerdet & kraftvoll den Tag erleben und dein Licht nach aussen strahlen.

Jede Morgen-Session enthält Elemente der Stille, Pranayama und Chanting mit anschließender Mysore Style Yoga Praxis. Die Nachmittags-Workshops beinhaltet interaktive Dialoge zu Philosophie, Alignment & technische Finessen, Vedic Chanting und Kirtan.

Annettes Unterricht zeichnet sich durch individuellem Support, behutsame Adjustments und klaren verbalen Anleitungen aus. Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung und ihrer Intuition schafft sie eine warme Unterrichtsatmosphäre, welche zum Fühlen & Sein inspiriert wie auch wahrhaftige Veränderung ermöglicht.

Voraussetzung für die Teilnahme: etablierte Mysore Style Praxis (mindestens stehende Übungen), Sinn für Humor, ein offenes Herz und die Bereitschaft sich besser kennenzulernen.

Investition:

gesamter Workshop: 170.- Euro

Freitag, 06.04. 2018

18.00 - 20.30 Uhr

Ashtanga Essentials, Einführung Meditation & Pranayama.

Samstag, 07.04. 2018

9.00 - 11.30 Uhr

Meditation, Pranayama, Chanting anschliessend Mysore Style

13.00 - 15.00 Uhr

Erdung und Zentrierung - Hüftöffner, Lotus & Twists. Intention & Starke Mitte - Zurück- und Durchsprung mit Anmut. Sutra Chanting - Klängen lauschen & Vibration spüren. Harmonie & Resonanz erfahren. Zufriedenheit & Konzentration.

Sonntag, 08.04. 2018

9.00 - 11.30 Uhr

Meditation, Pranayama, Chanting anschliessend Mysore Style

13.00 - 15.00 Uhr

Armbalancen & Umkehrhaltungen - Mehr Präsenz für den Moment. Orientierung und Navigation. Rückbeugen - Kraftspendend und herzerwärmend. Dankbarkeit & Verbundenheit. Wirbelsäule mobilisieren & stabilisieren. Dauergrinsen. Zuckerwatte im Kopf.

Annette Hartwig übt seit 1997 Ashtanga Yoga - mit einer Liebe für Bewegung & Stille und der Neugier das Lebens in ganzer Fülle zu erfahren. Sie unterrichtet weltweit Mysore Intensives, Workshops Yoga Retreats und verbringt die meiste Zeit des Jahres im Süden Portugals. Inspiriert wird Annette vor allem durch die langjährige Beziehung zu ihrer Lehrerin Dena Kingsberg (certified by Sri K.P. Jois), der sie regelmäßig bei internationalen Workshops assistiert. Mehrere Aufenthalte in Mysore im "alten" wie auch "neuen" Shala sowie umfangreiche Ausbildungen u.a. bei Richard Freeman erweitern Annettes Wahrnehmung. Mehr Infos: www.yogabija.eu

Anmeldung: