

The Heart of Yoga – Zurück zur Essenz

Eine Einführung in die tantrische Hatha Vinyasa Yogapraxis

Tantra wird im Westen meist auf seinen roten Pfad der sexuellen Praktiken reduziert, doch umfasst es darüber hinaus eine ganzheitliche Tradition auf der jede Form des Hatha Yogas beruht.

„Spirit takes form in the Union of Opposites!“
-Mark Whitwell

Hatha Yoga ist die Vereinigung aller Gegensätze, bei der wir durch unsere Asanapraxis in direkter Intimität mit der Quelle allen Seins und somit dem Leben selbst treten. Diese Quelle ist bekannt als „Hridaya“ oder das energetische Herz. Je mehr wir lernen in unseren natürlichen Seinszustand hinein zu entspannen, umso feinfühlicher werden wir für die in uns Inne wohnende pulsierende Lebensenergie (Prana).

Ziel dieses Workshops ist es dir neben einer Einführung in den non-dualen Tantra vor allem erfahrbare Methoden und Praktiken des Hatha Yogas an die Hand zu geben, mit denen du deine Verbindung zum Hridaya stärken und vertiefen kannst. Einen Einblick in die Grundlagen der yogischen Anatomie bettet das praktisch Erfahrbare in einen theoretischen Kontext ein.

Mit Hatha ist die Verschmelzung von Sonne und Mond, männlich und weiblich, Prana und Apana (zwei Energien im Körper) gemeint. Hatha Yoga ist eine purifizierende und ausgleichende Praxis, bei der der Geist und der Körper durch den Atem miteinander verschmelzen.

Die tantrische Hatha Vinyasa Yogapraxis beinhaltet:

- Asanas (Yogahaltungen)
- Vinyasas (Fließende Bewegungen, die mit dem Atem synchronisiert werden)
- Pranayama (Atemübungen, die unsere Wahrnehmung für die subtilere Lebensenergie/Prana verschärfen und uns energetisieren)
- Bandhas (energetische Verschlüsse)
- Meditation
- Mantra

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Zur Dozentin:



Ela unterrichtet derzeit hauptberuflich Hatha Vinyasa Yoga und arbeitet als Alchemy of Touch Masseurin in Dortmund und Bochum. Seit 2016 begleitet sie als Dozentin in Yogageschichte, Yogaphilosophie, Pranayama und Meditation das Soulyoga Teachertraining in Dortmund. Seit 2015 bietet sie neben Yoga Workshops auch Yoga- und Surfretreats in Frankreich und Spanien an und bloggt mit ihrem Partner auf www.surfmysoul.de. Sie liebt das Surfen und Reisen und nutzt jede Gelegenheit, um ihre Lehrer zu sehen und tiefer in das Leben und den Yoga einzutauchen.

Mehr Infos zu ihrer Person findest du auf ihrem Blog: <http://surfmysoul.de/yoga-mit-ela/>

TAGESABLAUF

BLOCK 1: 10:30 Uhr – 13:30 Uhr

Eine Einführung in Tantra und Hatha Vinyasa Yoga (ca. 1h)

THE ART

„Spirit takes form in the union of opposites“

- Tantra - Woher es kommt und was es ist
- Die Vereinigung der Gegensätze

THE CORE

- Der Atem – Die fünf Prinzipien nach Krishnamacharya
- Vinyasa

The Heart of Yoga Practice (ca. 1,5h)

BLOCK 2: 15:00 Uhr – 17:30 Uhr

THE DEPTH (1 h)

- Einführung in die yogische Anatomie
 - Prana
 - Vayus
 - Nadis
 - Kundalini Shakti
- Pranayama: Nadi Shodana & Anuloma Viloma
- Mantra: OM SHREEM SHRIYEI NAMAHA
- Meditation

THE WAY (1 h)

- The Promise Practice: deine eigene Yogapraxis

THE HEART (0,5 h)

- Ethik