



Bruder SONNE, Schwester MOND

Yoga-Seminar für Yogalehrende und Yoga Übende

Sonne und Mond sind Symbole für den Rhythmus des Lebens und somit sind sie auch Symbole für die polaren Aspekte unserer geistigen Wirklichkeit.

Sonne und Mond sind die beiden großen „Himmelsgestirne“, die schon durch ihre tägliche Präsenz unser Leben stark bestimmen. Sie sind Symbole für den Rhythmus des Lebens und somit auch für unseren biologischen und psychomentalen Rhythmus. Sie stehen für das Bewusste und das Unbewusste, für Fortschritt und Stillstand in unserem Dasein.

Beide Gestirne wurden wegen ihrer großen Symbolträchtigkeit von den Menschen in fast allen Kulturen als Gottheiten verehrt und angebetet. Im Sonnengruß des Yoga, aber auch in den Sonnengesängen von Franz v. Assisi, kommt diese Verehrung auf tiefsinnige Weise zum Ausdruck.

Die Sonne wurde bis ins frühe Mittelalter als männlich angesehen. Sie stellte den Tag, das Licht und die aus sich selbst heraus lebend spendende kosmische Kraft dar. Der Mond hingegen wurde als weiblich angesehen und entsprach der Gefühlswelt und dem in der Dunkelheit verborgenen Prinzip des Empfangenden und der in sich ruhenden Energie. Als Göttin Luna versinnbildlichte der Mond das polare Gegenteil der Sonne, der ihre weiblichen lebenspendenden Kräfte in der Nacht widerspiegelte.

Es geht in diesem Seminar darum, den Sonnen- und Mondgruß als integralen Übungsweg (Sadhana) für sich zu entdecken und durch die Symbiosen von Körper, Geist und Seele Kraft für das tägliche Leben zu schöpfen. Die einzelnen Positionen des Sonnen- und Mondgrußes werden anhand spirituell-philosophischer Texte beleuchtet, auf achtsame Weise eingeübt, zu harmonischen Übungsreihen (Vinyasa) aneinandergereiht und durch Einbindung von Text- und Mantra-Rezitationen in ihrer Wirkung vertieft. Auf diese Weise können sie zum Gegenstand einer ganzheitlichen Meditationspraxis werden, deren positive Auswirkungen wir erfahren und in unser tägliches Leben integrieren können.

SEMINARINHALTE

Achtsamkeit und Stille bilden den Mittelpunkt des Seminars. Körper-, Atem-, Rezitations-, und Reflektionsübungen, Anleitung zur Meditation und interaktive Lehrgespräche unterstützen die Teilnehmer dabei das philosophische Gedankengut zu verstehen und zu verkörpern.

DOZENTINNEN



Christina Tetzner

Yogalehrerin BDY/EYU
AYURVEDA care Therapeutin
BDY anerkannte Schul- und Ausbildungsleitung

Wiebke Zint

Yogalehrerin BDY/EYU
Kontemplationslehrerin WSDK
BDY anerkannte Schul- und Ausbildungsleitung

TERMIN: 26. Und 27. Januar 2019

SEMINARZEITEN

Samstag 9:00 bis 12:30 Uhr und 14:30 bis 18:30 Uhr
Sonntag 9:00 bis 14:00 Uhr

SEMINARKOSTEN

220,- Euro / inkl. Handouts / zzgl. Unterkunft & Verpflegung

VERANSTALTUNGSORT

AYAS Yoga Akademie
Am Auwald 17
87541 Bad Hindelang

INFORMATION

Sie haben Fragen, wünschen mehr Informationen oder wollen sich anmelden, greifen Sie einfach zum Telefon und rufen Sie uns an.

ANMELDUNG & KONTAKT

Christina Tetzner
Tel. +49 (0) 83 21 - 80 00 11
E-Mail: ayas-info@email.de

www.yoga-akademie-ayas.de
www.business-yoga-akademie.com
www.ayas-yogalehrer-netzwerk.de

