

Wochen-Seminar

im Kloster Strahlfeld

31. Okt - 05. Nov.

2023

mit

Klaus Busch

Seniorlehrer
des Centered Yoga



fluid yoga

c - yoga . de

Fluid Yoga vertiefen

Neben sichtbaren Bewegungen arbeiten wir mit deren „Konsistenz“. **Spiralige Impulse** und die **Schlangenbewegung der Wirbelsäule** geben uns Werkzeuge um über „äußere Kraft“ hinaus in der Yoga-Praxis etwas Leichtes, Durchlässiges und Verspieltes zu finden.

Absicht kann an die Stelle von Ehrgeiz treten - eine Qualität, die nicht nur auf der Yogamatte sinnvoll ist.

Ein Schwerpunkt des Seminars werden die fließenden Kompositionen des Stils sein. Anhand einer der klassischen Fluid Yoga Übungsreihen werden wir die Tiefenkoordination entwickeln und das Atemmodell vertiefen. Weitere Schwerpunkte werden das 'Sehen' mit dem ganzen Körper und Variationen in der Atemarbeit sein.

Zeiten: Anreise Di. ab 14:00 dann 15:30 - 18:00 Asana
Vormittags: 08:30 - 12:30 Atemarbeit / Asana - Fließende Kompositionen
Nachmittags 15:30 - 18:00 Einstieg in Umkehrhaltungen (Do. Nachmittag frei mit Zusatzangeboten)
So: 08:30 - 12:30 Atemarbeit / Asana - nach dem Mittagessen Abschlußrunde

Unterbringung mit vegetarischer VP im DZ für 5 Übern. 320 € (EZ + 35 €)
Verpflegungswünsche sind möglich

(Ausfallgebühren bei Absage: Zwei Monate vorher 20%
1 Woche vorher 80%, danach 100% der Übernachtungskosten)



Klaus Busch

lehrt Yoga in Bremen.
1993 hat er Dona Holleman getroffen und danach viele Jahre bei ihr gelernt. Seit Oktober 2010 ist er von ihr autorisierter Seniorlehrer

Seine 30 jährige Praxis und Erfahrung haben einen eigenen

Übungs- und Unterrichtsstil hervorgebracht. Daneben wirken die Beschäftigung mit Tanz und asiatischen Bewegungskünsten in seiner Arbeit. Er lehrt seit mehr als 25 Jahren und gibt Seminare im In- und Ausland.

Kosten: 485 €

Anzahlung 260 €
bis 05.10.2023 auf das Kto:

Bankverbindung:

Maria Kerscher
IBAN:
DE82 7426 1024 0005 7057 03

Verwendungszweck
Yoga Klaus Busch

Kursnr. 311023

**Die Anzahlung gilt
als Reservierung
für die Seminar-Teilnahme**

Ort:

Kloster St Dominikus
Am Jägerberg 2
93426 Roding-Strahlfeld
Tel : 09461 9112-0
www.kloster-strahlfeld.de

Anmeldung:

Maria Kerscher
Tel: 09461- 4600
Mail: mk.rodin@freenet.de
93426 Roding