

Yoga-Seminar
im Kloster Strahlfeld
25. - 27. Okt. 2024

mit
Klaus Busch

Seniorlehrer
des Centered Yoga



fluid
yoga

c - yoga . de

Fluid & Centered Yoga

Neben sichtbaren Bewegungen arbeiten wir mit deren „Konsistenz“. **Spiralige Impulse** geben uns ein Werkzeug, 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.

Weitere Schwerpunkte sind die **Acht Vitalen Prinzipien** des Centered Yoga (nach Dona Holleman) **Mula-Bandha-Atem** und Panorama-Sehen. Damit werden einfache sowie komplexe und anspruchsvolle Formen zugänglich, ohne uns zu verausgaben. Wir werden Yogahaltungen (Asana) und **fließend choreografierte Formen** (Vinyasa) mit Mula-Bandha-Atem verbinden

Zeiten: Anreise Fr. ab 14:00

Fr: 15:30 - 18:00 Asana

Sa: 08:30 - 12:30 Atemarbeit / Asana 16:00 - 18:00 Einstieg in Umkehrhaltungen

So: 08:30 - 12:30 Atemarbeit / Asana 14:00 - 15:00 Abschluss-Runde

Unterbringung mit vegetarischer VP im DZ für 2 Übern. 134,50 € (EZ + 14 €)

Verpflegungswünsche sind möglich

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

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



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: 225 €

Anzahlung 120 €

bis 24.09. 2024 auf das Kto:

Bankverbindung:

Maria Kerscher

IBAN:

DE82 7426 1024 0005 7057 03

Verwendungszweck

Yoga Klaus Busch

Kursnr. 25102024

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

