

Workshop Yoga und Massage nahe Salzburg Fr, 18.- Di, 22. Mai 2018 (Pfingstwochenende)

mit Cordula und Isabella Welsch

Seminarinhalt

Yoga und Massage ist die ideale Verbindung von aktiver und passiver Arbeit am Körper und mit dem Energiefluss.

Der Yoga-Unterricht an diesem Workshop ist schulenübergreifend und orientiert sich am indischen System der 5 Elemente. In dynamischen Abläufen synchronisieren wir Atmung und Körperbewegung. In statischen Haltungen verweilen wir länger, um feiner nach innen zu spüren. Wir üben auf fortgeschrittenem Niveau (idealerweise ca. 2 Jahre Yoga-Erfahrung) mit Umkehrhaltungen. Bei Bewegungseinschränkungen, Verletzungen, Übergewicht etc. ist die Teilnahme nach Rücksprache mit den Leiterinnen ebenso möglich.

Im Massage-Teil werden vor allem Griffe der sog. Strukturalen Integration angewandt. Dies ist eine Faszien-Technik, die mit Tiefenmassage-Griffen und Bewegungen die Struktur des Körpers ausrichtet. In langjähriger Erfahrung wurden daraus Arbeitsprinzipien entwickelt, die auch für Laien erlernbar sind.

Leiter/innen: Cordula und Isabella

Yoga prägt unsere Familie - Vater und uns Töchter - seit über 30 Jahren. Der erste Yoga-Stil, der nachhaltigen Eindruck in uns hinterlassen hat, war Iyengar-Yoga, seither hat jeder von uns durch zahlreiche Weiterbildungen in verschiedenen Stilen seine eigene Herangehensweise entwickelt.

Cordula Trujillo-Welsch hat sich in zusätzlich zum Yoga in die Körperpädagogik vertieft. Sie ist Yogalehrerin und ärztlich geprüfte Masseurin (Sportmassage) mit Zusatzausbildungen in Struktureller Integration (Faszienarbeit) und Fußreflexzonenbehandlungen.

Isabella Welsch, Yogalehrerin und Psychotherapeutin, ist Expertin für das yogische 5-Elemente-System (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum), das sowohl dem Ayurveda als auch den Chakra-Meditationen zugrunde liegt.

Tagesablauf

Wir starten am Fr um 15.00 mit einer Yoga-Einheit, anschließend setzen wir mit Massage fort. Im Massage-Teil wird jeweils genau erläutert und vorgezeigt, an welchen Körperteilen und mit welchen Griffen gearbeitet wird. Dann arbeiten die Teilnehmer/innen paarweise zusammen.

An den anderen Tagen starten wir jeweils - nach einer Tasse Tee - um 8.00 mit einer ca. 2,5 stündigen Vormittags-Einheit, die aus Körper- und Atemübungen besteht (Asana und Pranayama). Danach gibt es Brunch und freie Zeit, die man bei Sonnenschein in herrlicher Natur, bei Regen auch im Wellnessbereich des Seminarhotels verbringen kann. Der nachmittägliche Massage-Teil dauert jeweils

ca. 3 Stunden, anschließend gibt es Abendessen. Die Nachtruhe läuten wir mit Chakra-Meditationen ein.

Am Abreisetag, Di, sind die Einheiten verkürzt und wir enden bereits um 10.45.

Seminarort und Anreise

Das Seminar findet statt im Landhotel Moorhof, Dorfibm 2, A-5131 Franking
www.moorhof.com

Kosten

Kursgebühr Yoga + Massage: 305 €

Unterkunft und Verpflegung (Brunch und Abendessen) im Moorhof:

4x72 € im Doppelzimmer: 288 € oder 4x85 € im Einzelzimmer: 340 €

Anmeldung und weitere Informationen

Wir arbeiten mit mind. 10 bis max. 24 Teilnehmer/innen. Eine verbindliche Anmeldung per mail ist bis 6. April 2018 notwendig. Sobald die Anmeldung bei uns eingegangen ist, erhältst du die Infos zur Überweisung der Anzahlung von € 305,-.

Isabella Welsch: +43 699 10 00 94 38, isawelsch@athayoga.at

Cordula Trujillo-Welsch: +43 676 59 34 032, cordula.trujillo@yahoo.de