

Grundlagen des „Yoga – Sensibilitätstrainings“

Modul: Für Einsteiger und InteressentInnen an der Marma – Yoga – Lehrer – Ausbildung.

Dieses Modul ist wie alle unsere Seminare einzelbelegbar und wird auf Wunsch des Teilnehmers bei der Anmeldung für die Zwischen- bzw. Abschlussprüfung zum IPSG I (Integriertes Psychosomatisches Gesundheitstraining, 1. Teil Marma-Yogalehrer-Ausbildung) angerechnet.

Modul: „Grundlagen des Yoga – Sensibilitätstrainings“

Seminare von Freitag 15.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr in München.

Sehr geehrte Interessentinnen und Interessenten,

Ich biete hier ein Einsteige- und Grundlagenseminar an, in welchem das 1. Kapitel der Neuauflage des Yoga - Sensibilitätstrainings von Prof. Dr. Rocque Lobo in Theorie und Praxis behandelt wird.

Besonders wird uns das Zusammenspiel des corticomotoneuronalen Systems (unser Wille) mit dem emotionalen Motorsystem (unsere Gefühle) interessieren. Die spezifischen Testverfahren in Yoga sind ein Ausdruck dieses Zusammenspiels. Krisensituationen und Stress (Beschleunigung) sind Belastungen der selbstregulativen Kräfte dieses Zusammenspiels. Unsere Schmerz erfahrenden und Schmerz stillenden Systeme reagieren im männlichen oder weiblichen Körper unterschiedlich auf diese Dysregulation. Das Hauptlernziel dieses Seminars ist es, diese Unterschiede auch in unserer Wahrnehmung von unserem Gewicht, unserer Muskelkraft und Koordination und unserer Körpertemperatur in verschiedenen Yoga – Haltungen festzustellen und danach entsprechend uns zu verhalten.

Im Fortsetzungsseminar - Modul - gehen wir auf Kap. 2 und 3 desselben Buches ein.

Dozent: Harald Sommer

Die Gebühr für das Modul beträgt für Mitglieder 163,-- € und für Nichtmitglieder 180,-- €

**Anmeldung beim Förderverein für Yoga und Ayurveda e.V., Weidener-Str. 3,
81737 München, Tel.: 089/ 637 10 12**