

Yoga-Seminare & Workshops

Die Macht der Kurven

**Yoga mit therapeutischen Sequenzen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen:
Skoliose / Lordose / Kyphose**

Yoga-Workshop mit **Elke Stadler-Strecker**

16. März 2024

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

Der Workshop wendet sich an Menschen mit Skoliose / Kyphose / Lordose, an Menschen mit Wirbelsäulenbeschwerden wie Verspannungen, Befindlichkeitsstörungen, Dysbalancen. Und an Yogalehrer*innen und alle die Yogalehrer*innen werden wollen.

Die besonderen Kurven der Wirbelsäule haben die Macht, uns in Fehlhaltungen hineinzubewegen. Die vorgegebenen Krümmungen, Engelsflügelchen, Kyphosen, Lordosen und Skoliosen geben die Richtung vor.

Im Yoga haben wir die Möglichkeit den Kampf mit den Kurven aufzunehmen und uns aufzurichten, bewusst zu üben und zu entkoppeln.

Mit Stühlen, Stäben, Klötzen, Handtüchern und Bällen werden wir gemeinsam einen neuen Weg gehen um die Wahrnehmung zu schulen. Mit Freude an den neuen Bewegungen, mit Atemlenkung schaffen wir innere Räume. Wir tauchen ein in unseren inneren Raum, der uns mehr äußeren Raum ermöglicht.

Aus meinen eigenen Erfahrungen heraus und Impulsen von Helen Barsby Berlin und Methoden nach Katharina Schorth habe ich ein besonderes Konzept erarbeitet. Eine Vielfalt an Möglichkeiten sich aufzurichten, Länge zu schaffen, Dehnung zu spüren und sich gewahr zu werden – wo will ich hin! Alle Teilnehmenden erhalten eine ausführliche Skriptmappe mit Bildern und Erklärungen und die Zusammenfassung meiner Ausarbeitung.

Ich freue mich auf jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin und werde individuell begleiten.

Termin: Samstag, 16.03.2024, 08:30 bis 12:30 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Gebühr: 129 €, inkl. ausführlichem Skript

Anmeldung: Anmeldung und Infos zum Workshop direkt bei Elke Stadler-Strecker
per Mai: elke_stadler@gmx.de oder
Tel. 0906 1202 1803; Mobil 0176 54408266

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.
Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung
übernommen.

Raum für  oga

Yoga-Seminare & Workshops

Die Macht der Kurven, Yoga-Workshop mit Elke Stadler-Strecker, 16. März 2024 im Raum für Yoga in Nördlingen

Leitung

Elke Stadler-Strecker lebt in Donauwörth

Leitung der Yogaschule der VHS Donauwörth.

Sie unterrichtet Vinyasa Flow / Hatha Yoga / Yoga für besondere Bedürfnisse / therapeutisches Yoga, Yoga und Therapie Schwerpunkt Wirbelsäule / Entspannung, Atem und Regeneration in einer Physiotherapeutischen Praxis

Bio-Revital-Leiterin und Klangschalentherapeutin

Liebscher und Bracht Therapie in Ausbildung

Ablauf:

08:30 Uhr Ankommen im Liegen mit Herzöffnung und Herzklangschale – Sushumna Nadi – nehme wahr

09:00 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde – ich stelle das Thema vor mit Hintergrundwissen

09:30 Uhr Mobilisation im Gehen, der bewegte Gang mit Musik; Schwinge Dich in die Aufrichtung – spüre Deinen Rumpf – das bewegte Becken – die Beckenschale
Pranayama 3-dimensionale Atmung – forme Deine Räume – finde Druckpunkte um Dich aufzurichten

10:00 Uhr Stuhlsequenz mit Bällen und Yogaklötzen / Bodensequenz / der besondere Sonnengruß A wir schulen die Wahrnehmung und formen unseren Körper – Solarplexus Schale

11:00 Uhr kurze Teepause

11:15 Uhr Standsequenz mit Hilfsmitteln / Stöcke – Yoga Flow der aufgerichtete Held – Tanz der Helden – Begreifen und Verstehen – Lockerung und Entspannung / Bio – Energetik

12:30 Uhr Pause

15:00 Uhr Balance mit Stöcken / Hilfsmittel und kleiner Flow

15:30 Uhr Theorie: Thema Aufrichtung bei Rotationen, Pranayama und Entspannung
Der Kampf gegen die Kurven im Alltag

16:30 Uhr Rotationen mit Hilfsmittel; Yoga an der Wand; Bodensequenz zum Abschluss – wo unterlege ich?

17:30 Uhr Yoga Nidra – die Körperreise mit Klangschalen und Gong

18:00 Uhr Ende

Viele unterschiedliche Möglichkeiten mit Entspannungsmusik und Therapieklangschalen machen den Tag sehr bunt.

Genügend Zeit für Meditation und Yoga Nidra lassen die neue Erfahrung in die Tiefe gehen.

Bitte mitbringen:

1 Handtuch, 2 kleine Gästehandtücher, 1 Kissen, 1 Decke, Weste zum Überziehen für die Entspannungsphasen; warmes Getränk ; Schreibmaterialien

Es wäre vorteilhaft, wenn alle Teilnehmenden ein eng anliegendes Oberteil tragen würden.

Raum für  oga