

Das YOGA meets YOU Programm

ASANAS - DIE RISHIKESHREIHE

IST EINE ABFOLGE VON KÖRPERSTELLUNGEN. SIE IST BEKANNT DURCH DEN ORT RISHIKESH IN DEN HIMALAYAS.

grundstellungen auch als Rishikeshreihe bekannt



Ihr Tagesablauf ist klar strukturiert

- 2 mal täglich 1,5 Stunden Yoga -Einheiten, Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas) und Entspannung (Savasana)
- 2 Meditation- Einheiten und Mantra- Rezitation (zur Stress- Reduktion, mehr Ausgeglichenheit und geistigem Frieden)
- Tiefgründige Gespräche: Bewusstsein, Yoga, Stress- Bewältigung, Ernährung, Yoga im Alltag

Schon nach wenigen Tagen werden sie sich erholt fühlen und die positiven Wirkungen dieses intensiven Yogaprogrammes spüren.

Anreisetag

- 16:00 Uhr Begrüßung und Einführung ins Programm
- 16:30 – 18.45 Uhr Asanas (Yoga- Stellungen), Pranayama (Atem- Übungen), und Entspannungstechniken, Meditation und Yoga- Vortrag
- 19:00 Uhr vegetarisches/veganes 4 Gänge-Abendmenü

Zwischentage

- 06:30 – 07:15 Uhr Meditation, Mantras und Yoga- Vorträge
- 07:15 – 08:45 Uhr Asanas (Yoga- Stellungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken
- 09:00 Uhr Großes Frühstücks- Buffet
- Freies Programm: geführte Wanderungen (Tourismusverband) oder auf eigene Tour, Wellness- Behandlungen, Golf, E-Mountainbike, Skifahren, Entspannen und vieles mehr.
- 16:30 – 18:45 Uhr Asanas (Yoga- Stellungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken, danach Meditation und Yoga- Vorträge
- 19:00 Uhr vegetarisches/veganes 4 Gänge-Abend- Menü

Abreisetag

- 06:30 – 07:15 Uhr Meditation, Mantras und Yoga- Vorträge
- 07:15 – 08:45 Uhr Asanas (Yoga- Stellungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken
- 09:00 Uhr Großes Frühstücks- Buffet
- Individuelle Abreise

Zusatzprogramm

Individuelle Tischgespräche über Yogaphilosophie und Tipps zu Yoga@Work und Yoga@Home
Authentisches Hatha Yoga, Meditation, Yoga Asanas und Pranayama mit Entspannung

Intensive Yoga-Erfahrung aufbauend auf 5 wesentlichen Punkten:



1. Körperübungen (Asanas) Hier werden die „Gelenke geschmiert“, die Wirbelsäule in alle Richtungen gedehnt. Jede einzelne Asana wirkt auf ein bestimmtes Körperorgan, durch die Übungen werden diese Organe massiert, Rückenschmerzen behoben & eine bessere Haltung erlangt. Meditatives Halten der Asanas und klassischen Variationen sind fester Bestandteil des Unterrichts.

2. Atemübungen (Pranayama) Durch diese können Teilnehmer sich aufladen und sich mit viel neuer Lebensenergie (Prana) laden. Die Yoga-Atmung verbindet den Körper mit seiner Batterie, dem Solar Plexus, wo enorme Energiereserven gespeichert sind.

3. Entspannung (Savasana) Es gibt mehrere Ebenen der Entspannung. Leider wird in unserer Gesellschaft Entspannung oft nicht ernst genommen und muss von vielen bewusst wieder erlernt werden. Die Teilnehmer erfahren dies in unseren Kursen wieder ganz bewusst und können nach langem wieder völlig entspannen.

4. Ernährung (Vegetarisch): Die Ernährung bestimmt eine wesentliche Rolle im Yoga „Man ist was man isst!“ Die Yogis bevorzugen daher eine Lakto-vegetarische Ernährung. Der Konsum von Alkohol, Kaffee, Zucker, Fleisch und Fisch stimuliert die Gedanken zu sehr und es empfiehlt sich diese zu vermeiden. Außerdem versucht der Yogi nicht zu scharf und zu viel Süßes zu essen, da dies zu sehr den Geist anregt und es daher noch schwieriger ist den Geist zu beruhigen (z.B. in der täglichen Konzentration oder für die eigene Meditation)

5. Positives Denken (Vedanta) & Meditation (Dyana): In den täglich geführten Meditations-Einheiten lernen die Teilnehmer verschiedenste Konzentrationstechniken kennen. Meditation hilft wissenschaftlich nachgewiesen zu einer besseren Gesundheit, stärkt Immun- und Nervensystem. Menschen, welche regelmäßig meditieren sind wesentlich belastungsfähiger, entspannter und konzentrierter.

Integrales Yoga | Die 4 Yoga- Wege



Karma Yoga

Ist der Weg der Handlung und entspricht dem aktiven Temperament. Durch selbstloses Handeln, ohne an Erfolg oder Lohn zu denken, wird das Herz gereinigt und das Ego geläutert. Karma Yoga ist die beste Vorbereitung auf die Praxis der stillen Meditation.

Bhakti Yoga

Ist der Yoga der Hingabe und entspricht der emotionalen Natur. Durch Gebet, Verehrung und Ritual richtet sich das Bewusstsein auf das Göttliche als eine Verkörperung von Liebe. Mantrasingen ist ein wesentlicher Teil von Bhakti Yoga.

Raja Yoga

Ist die Wissenschaft der körperlichen und geistigen Kontrolle. Die Asanas (Yogastellungen) und Pranayamas (Atemübungen) des Hatha Yoga sind ein wichtiger Teil dieses Yogaweges. Die Hauptpraxis des Raja Yoga ist die stille Meditation, in der körperliche und geistige Energien allmählich in spirituelle Energien verwandelt werden.

Jnana Yoga

Ist der Yoga der Weisheit oder des Wissens entspricht dem intellektuellen Temperament. Durch die analytische Selbstbetrachtung der Vedanta-Philosophie wird die eigene Natur erforscht mit dem Ziel, das höchste Selbst in sich und in anderen zu erkennen.





Alle YOGA meets YOU – Retreats sind „aufeinander aufbauende Yoga-, Meditations- und Vortrags- Einheiten“

Am Ende des Retreats haben die Teilnehmer die „Basics“ so verinnerlicht, dass sie das Yoga zu Hause selbst in ihren Alltag integrieren können.

Eine Yoga- Einheit besteht aus Aufwärmübungen (Sonnengebet) und Dehn- Übungen (Asanas). Dadurch werden körperliche Verspannungen gelöst sowie Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickelt. Atemübungen (Pranayama) laden die Energiespeicher wieder auf. In der abschließenden Tiefen- Entspannung können Körper und Geist wirksam entspannen – eine dringende Notwendigkeit für einen gesunden und leistungsfähigen Organismus.

Die Yoga-Instruktoren helfen mit individuellen Korrekturen und Hilfestellungen. Nach dem Yoga-Retreat werden alle Teilnehmer mit Informationen über Yoga, Buchempfehlungen & mit persönlichen Fragen weiter betreut.

Die Teilnehmer erfahren eine intensive, inspirierende, unverfälschte und authentische Yoga-Erfahrung. Täglich vermitteln wir in Vorträgen interessantes Wissen zur Yoga- Philosophie, einem gesünderen Leben, Yoga@Home, Yoga@Work, usw. und lernen so den tiefen Sinn des Yoga von einer ganz anderen Seite kennen.

In unseren Yoga- Kursen unterrichten wir in 90 Minuten klassisches Hatha Yoga, bestehend aus Sonnengruß und 12 Asanas Grundstellungen (mit Variationen), Pranayama und Entspannungs-Techniken.

Hatha Yoga eignet sich für alle Levels (individuelle Anpassung), Einstieg ist jederzeit möglich.

Mantras machen uns feinfühlig für Empfindungen



...und eignen sich hervorragend um Gedanken zu fokussieren und in meditative Zustände zu gelangen. Diese kraft-spendenden und heilsamen Energien durchdringen unseren gesamten Körper, bis in unsere Seele, wo wir sie einfach nur erfahren dürfen. Om ist das berühmteste Mantra im Yoga, aber es gibt noch andere magische Verse in Sanskrit, die unser Herz schwingen lassen.

Schon nach zwei Tagen können wir beobachten wie die Teilnehmer beginnen sich zu erholen, Gesicht und Augen merklich zu strahlen beginnen, der Körper sich zum positiven verändert.

Die positive Wirkung eines solchen Yoga Retreats hält meist noch Monate an. Viele Teilnehmer krempeln danach ihren Alltag um und beginnen ein wesentlich „bewussteres und gesünderes“

Die Yoga Instruktoeren



Keshava Peter Weitgasser

Peter, ehemaliger Yogamönch (Swami Keshavananda), war jahrelang Innenarchitekt und hat sich seit dem Jahr 1989 vollständig dem Yoga gewidmet. Er hat 16 Jahre in einer der größten Yoga Organisation gelebt und dort viele tausende SchülerInnen bei Yoga Retreats und Yogalehrer Ausbildungen begleitet. Er ist zertifizierter Sivananda Yoga- und Yoga Alliance (RYT) Lehrer.

Peters langjährige Yoga Erfahrung wird spürbar, wenn er genaustens darauf achtet, wie Meditation und einzelne Asanas ausgeführt werden. Er korrigiert und plant Yogastunden kurzerhand um, wenn er merkt, dass Teilnehmer etwas anderes brauchen.



Narayani Samira Sefzig

Samira praktiziert seit vielen Jahren Yoga und ist zertifizierte Sivananda-Yoga-Lehrerin und bei Yoga Alliance (RYT) registriert.

Sie ist zertifizierte Trainerin für Nordic Walking und Swiss City Bootcamp Training. Durch ihre langjährige Unterrichtserfahrung im Sportbereich erkennt sie sofort Stärken und Schwächen oder auch Einschränkungen und kann sie gezielt in den Asanas unterstützen.

Ihr Lehrstil ist präzise, natürlich und einfühlsam.

Dass Yoga in Ihr Leben kam, ist eine unbeschreibliche Bereicherung, und es ist ein wunderbares Geschenk, dies an andere weitergeben zu können!