

Yoga-Wochenende im SeminarHotel am Aegerisee

2. Dezember bis 5. Dezember 2021

mit Jacqueline Nef, Yogalehrerin und –therapeutin



Wunderwerk Körper

Wie und warum Yoga auf Körper, Geist und Seele wirkt



Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk. Untersuchen wir ihn ein wenig genauer, wird schnell deutlich, was für ein faszinierendes Meisterwerk wir bewohnen. Viel zu oft reduzieren wir den Körper auf seine Einzelteile. Viel zu wenig sind wir uns bewusst, was das Zuhause unserer Seele in seiner Ganzheit ausmacht und wie wunderbar all seine Bestandteile zusammenspielen.

Warum ist es für die Yogapraxis von Bedeutung, sich mit der Anatomie des Körpers zu beschäftigen? Wir können Anatomie nicht nur mit dem Verstand erfassen, wir müssen sie körperlich erleben. So wird sie zu einer wichtigen Säule auf dem Weg zur Erkenntnis.

Die Anatomie macht klare Vorgaben, wie gesunde Haltung und Bewegung im Yoga und auch im Alltag funktionieren. Das anatomisch korrekte Üben ermöglicht uns, das körperliche Potenzial mit Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation zu entdecken und zu entfalten.

Asanas praktizieren wir mal kraftvoll-dynamisch, mal sanft-fließend (Vinyasa Yoga) oder länger in der Stellung verweilend. Im Vinyasa Yoga unterstützt der Atem den Fluss der Bewegung.

Pranayama, die Atemschule des Hatha Yoga lehrt uns, Lebensenergie/-kraft, das Prana wahrzunehmen und zu lenken sowie bewusst mit dem Atem umzugehen.

Meditation und Entspannungsübungen fördern die Klarheit des Geistes, ermöglichen uns in die Tiefe der Stille einzutauchen und führen zu mehr Gelassenheit und Lebensenergie/-kraft.

Jacqueline Nef / www.body-move-balance.ch unterrichtet klassisches Hatha Yoga vereint mit den Flows des Vinyasa Yoga. Als Yogatherapeutin und Ayurveda-Lifestyle-Coach vermittelt sie Yoga auf gesunde Weise und lässt Aspekte des Ayurvedas (Wissenschaft des Lebens) in ihre Yogapraxis einfließen.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Yoga-Interessierte, Einsteiger/innen, die Yoga kennenlernen und ausprobieren sowie an mittlere bis fortgeschrittene Yogapraktizierende, die ihre Yogapraxis vertiefen und weiterentwickeln möchten.

Informationen zum SeminarHotel am Ägerisee / www.seminarhotelaegerisee.ch

Das SeminarHotel im Kanton Zug, an wunderschöner und nebelfreier Lage am blauen Ägerisee und eingebettet in der Hügellandschaft des Ägeritals bietet einen grosszügigen Komfort, eine professionelle Infrastruktur für Seminare und Retreats und feine Kulinarik. Alle Zimmer sind grosszügig, komfortabel eingerichtet und bieten verschiedene Annehmlichkeiten. Ein Besuch im Relax-Center ist Entspannung pur. Die Umgebung bietet viele Möglichkeiten für aktive Erholung in der Natur.



Programm

Donnerstag	
bis 16.00 Uhr	Individuelle Anreise, Zimmerbezug
17.00 Uhr	Begrüssung / Kennenlernen / Informationen
17.45 bis 19.00 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
19.30 Uhr	Abendessen
Freitag und Samstag	
08.00 bis 10.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation); inkl. Pause mit Tee
10.30 bis 11.30 Uhr	Frühstücksbuffet
anschl.	Zeit zur freien Verfügung
16.00 bis 18.00 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation) Nach Absprache evtl. ein Nachmittag Yoga-frei für Wellness oder längere Ausflüge usw.
18.30 Uhr	Abendessen
20.30 bis 21.45 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation)
Sonntag	
08.00 bis 10.30 Uhr	Yogapraxis (Asanas – Pranayama – Meditation); inkl. Pause mit Tee
bis 10.45 Uhr	Feedback / Abschluss / Ende / Zimmerabgabe bis 11.00 Uhr
10.45 bis 12.00 Uhr	Frühstücksbuffet
anschl.	Individuelle Rückreise

Kurskosten

Kurskosten mit Übernachtung im Doppelzimmer (pro Person) CHF 1'000.–
inkl. Halbpension (Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen, Zwischenverpflegung: Tee, Wasser, Früchte)

Kurskosten mit Übernachtung im Einzelzimmer CHF 1'100.–
inkl. Halbpension (Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendessen, Zwischenverpflegung: Tee, Wasser, Früchte)

Das Angebot beinhaltet auch die kostenlose Benützung des Relax-Centers mit Sauna und Dampfbad zum Entspannen und Wohlfühlen und die Benützung des Fitnessraumes.

Material

Yogamatten, Sitzkissen/-blöcke und Decken stehen zur Verfügung.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Email an body-move-balance@bluewin.ch. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Der Anmeldeschluss ist der **30. September 2021**. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen beschränkt.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie das definitive Anmeldeformular mit Angaben zur Bankverbindung für die Bezahlung der Kurskosten. Zur Durchführung des Yoga-Wochenendes braucht es mindestens zehn Teilnehmer/innen.

