



YOGA RETREAT 10.-13. September 2014

Marianne Früh

sehr herzlich möchte ich Sie/ Euch zum Yoga Retreat einladen.

Mi., den 10.September bis Sa., den 13.September 2014

Uhrzeit: 9.00 - 13.00 Uhr

Preis: 170.-E /150.-E (für Yoga und YoTa SchülerInnen der Roten Flügel.

Anmeldung und Info ab jetzt unter: info@dierotenfluegel.de

Nicht für Yoga Anfänger geeignet.

Dieses Seminar ist auch für YoTa Übende offen, die schon länger mit mir YoTa üben!

Wir üben eine Yoga Praxis mit Asanas, gehen weiter in Pranayama und zum Abschluß des Vormittags üben wir uns in der Yoga Meditation. Einflüsse der tibetischen Tara Meditation und Mantren singen sind Bestandteile der Meditation. Ebenso können wir uns in der Gehmeditation üben.

In der Meditation können wir unseren Geist und unsere ganze gesammelte und gewonnene Konzentration auf eine Sache hin ausrichten, vor allem und immer wieder dem Atem zuwenden, und uns damit verbinden.

"Wenn ein Mensch *asana* auf die richtige Art und Weise übt, so hat das zur Folge, daß er auch durch extreme Einflüsse nicht aus dem Gleichgewicht gebracht wird." 2.48

"Durch die Praxis von *asana* können wir auch ein Verständnis von unserem Atem entwickeln. Atemprozesse sind sehr individuellen Veränderungen unterworfen. Unser Atem verändert sich entsprechend dem Zustand unseres Geistes. Das Wissen, das wir durch das Üben von *asana* über unseren Atem gewonnen haben, bildet die Grundlage für die Praxis von *pranayama*." 2.49

"Die regelmäßige Praxis von *pranayama* verringert die Blockaden, die uns an einer klaren Wahrnehmung hindern. 2.52

(Quelle: Über Freiheit und Meditation, das Yoga Sutra des Patanjali, eine Einführung.)

Wir werden kleine Pausen machen mit Tee trinken und etwas Obst zu uns nehmen. Und nicht viel sprechen.

Ich empfehle in diesen Tagen eine gesunde und ausgewogene Ernährung, viel Schlaf und Spaziergänge in der Natur.

Ein Yoga Retreat ist ein Weg der Reinigung auf körperlicher, wie geistiger Ebene und der Stabilsierung des inneren Gleichgewichtes.

Marianne Früh, Tänzerin und Choreografin für zeitgenössischen Tanz, Tanzpädagogendiplom der Lola Rogge Schule, Hamburg(Tradition Rudolf von Laban)Studienjahr an der Rotterdamer Tanzakademie.

Yoga Lehrerin und Gründerin der deutschen Marke YoTa. (Yoga und Tanz) Ausgebildet in BMC, Body-Mind Centering bei Linda Hartley und Regina Biermann, Yoga Schülerin von Brigitte Feige, Berlin und Sylvia Wetzels, Berlin in tibetischer Meditation. Leitung Ihrer Schule „Die Roten Flügel“ für zeitge.Tanz und gesunde Bewegung in Plankstadt bei Heidelberg.(www.dierotenfluegel.de)