



Kundalini Yoga Inklusiver Workshop für Menschen mit Körperbehinderung, YogalehrerInnen und TherapeutInnen der Fortbildung in Klosterneuburg (Wien)



Sonntag, 02. Oktober 2016 und Samstag, 21. Januar 2017

Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und Geist entwickeln. Jeder Mensch, ob bewegungseingeschränkt oder nicht, ob im Rollstuhl oder zu Fuß unterwegs, kann das versuchen. Man muss nicht perfekt sein, unversehrt oder gar akrobatisch begabt, um im Yoga Ziele zu erreichen. Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigenen Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben und es genauso anzunehmen, wie es in diesem Moment gerade ist.

Kundalini Yoga richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Da dem Atem (Pranayama) ein zentraler Stellenwert zugeordnet ist, Meditation, Mantras (Meditationswörter/-silben) und Mudras (Handhaltungen) eine große Rolle spielen und eine Vielzahl von Übungen auch im Rollstuhl sitzend ausgeführt werden können, ist Kundalini Yoga sehr gut für Menschen mit Behinderung geeignet.

Antje Kuwert, die den Workshop leitet, ist Sporttherapeutin und Kundalini Yogalehrerin/-therapeutin und unterrichtet seit 2006 Menschen mit Behinderungen. Sie ist bestrebt, in ihrer Arbeit auf alle Arten körperlicher Behinderungen einzugehen. Dieser Workshop ist geeignet für alle Menschen mit körperlicher Behinderung, - ganz gleich, auf einer Matte auf dem Boden, auf einem Stuhl oder im Rollstuhl sitzend. Eine Begleitperson ist nicht erforderlich.

Mit diesem Workshop (Theorie + Praxis) möchten ich YogalehrerInnen für inklusive oder spezielle Yogakurse öffnen und Menschen mit Körperbehinderung das Kennenlernen und den Zugang zu Yoga ermöglichen.

Termin:

Sonntag, 02. Oktober 2016, 10:00- 14:00 Uhr

Samstag, 21. Januar 2017, 10:00 – 14:00 Uhr

Ort:

Rehabilitationszentrum Weißer Hof, Holzgasse 350, 3400 Klosterneuburg – Österreich (bei Wien)

Kosten:

eine Spende nach eigenem Ermessen und Möglichkeit, max. 35,-€

Info, Anmeldung und Seminarleitung:

Antje Kuwert, Silcherstr. 20/1, 71691 Freiberg, Tel: 07141- 9131962

www.kundaliniyoga-ak.de