

Yoga-Retreat: 200 Stunden Ausbildung am Mittelmeer

Wer Yoga intensiv in einem Retreat praktizieren und nicht erst bis Asien reisen möchte, kann sich freuen! Im April 2012 findet ein Yoga-Retreat mit einer Yogalehrer Kompaktausbildung an der lykischen Küste in der Türkei statt. Zur intensiven Yogapraxis gehören Asanaklassen, Meditationen, Pranayamas (Atemübungen), anatomische Grundlagen sowie philosophische und energetische Aspekte des Yoga. Das Ziel ist es, ein tieferes Verständnis der Wurzeln des Yoga zu gewinnen sowie eine intensive Yogazeit, mit zum Beispiel Yoga am Strand und Meditation beim Sonnenaufgang über dem Meer, zu erfahren. Die MEINE VITALITÄT-Experten Eva Maria Moog und Henning Moog nehmen Sie mit an die lykische Küste.

24.04.2017 - von Eva Maria Moog und Henning Moog

Yoga-Retreats in Europa und angrenzenden Ländern sind im Kommen. Noch vor wenigen Jahren war Indien das Hauptreiseziel für Yogainteressierte, die über ihr wöchentliches Übungsprogramm hinausgehend eine intensive Zeit mit Yoga erleben wollten. Internationale Yogalehrer und -lehrerinnen sowie Ashrams bieten nach wie vor den Rahmen für ein tiefes Eintauchen in die Yogawelt auf dem asiatischen Kontinent. Ashrams ist ein Sanskritwort für ein spirituelles Zentrum, in dem Meditation, Yoga und andere spirituelle Praktiken ausgeübt werden.

Die lykische Küste als Yoga-Mekka Doch inzwischen ist das Angebot für Yoga Retreats auch in Europa und den angrenzenden Ländern angekommen.

Vorteile im europäischen Raum sind kürzere Flugzeiten, kein Jet lag, der Zeitfaktor und auch die Möglichkeit, sich für kleines Geld ein Retreat leisten zu können. Hervor tut sich mehr und mehr die Türkei, insbesondere das Gebiet an der lykischen Küste rund um Olympos. Fernab der großen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/466>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Hotels und Bettensilos finden sich Oasen des Rückzugs in unberührter Natur und außergewöhnlicher Schönheit. Olympos und Cerali liegen circa 1,5 Autostunden von Antalya in einem Natur- und archäologischen Schutzgebiet. Die lykische Küste wird auch "türkische Riviera" genannt und dies hat seinen guten Grund. Das Taurusgebirge des Hinterlandes küsst hier die türkische Mittelmeerküste. Schon allein dies verführt zu einer Yoga Analogie: Stabilität trifft auf Dynamik. Dazwischen Täler und Oasen mit üppigen Obstbäumen wie Granatäpfeln, Feigen, Mandeln, Zitrusfrüchten, Aprikosen und Pfirsichen. Kiefern und Pinien verströmen gemeinsam mit wildem Bergsalbei ihren betörenden Duft. Die Farben des Meeres berauschen mit allen vorstellbaren Blau- und Türkistönen, Riesenschildkröten und Delfine tummeln sich in der Gegend. Die würzige Bergluft verschmilzt mit Meeresluft und so bildet sich ein energetisierendes Prana (Sanskritwort für universelle Lebensenergie)-Gemisch!

Yoga pur: Intensive Erfahrung sammeln im Retreat In solch einem Umfeld kann Yoga ganz besonders gut wirken und seine Effekte verstärken. Yogis und Yoginis können sich in einem ein- bis vierwöchigen Retreat-Programm voll und ganz auf Yoga einlassen, ohne stressige Ablenkung und unter besten Bedingungen. Oder sogar gleich eine vierwöchige Intensivausbildung absolvieren. Das Team von Yoga Shala Berlin führt im April, Mai und Oktober 2012 das Retreat durch. Das Wochenprogramm besteht aus täglich wechselnden Asanaklassen, wie zum Beispiel traditionelle Sonnengrüße mit Mantra und Cakra oder Vinyasa Klassen mit unterschiedlichen energetischen Effekten. Asanas Step-By-Step, anatomische Grundlagen des Sonnengrußes oder traditionelle Asanapraxis mit Pranayama, Mudra und Bhandas bringen eine intensive Erfahrung in die eigene Praxis. Ergänzt werden die Klassen durch morgendliche Pranayama Sets und abendliche Meditationssessions.

Der theoretische Anteil der Ausbildung umfasst die Theorieblöcke eins bis vier am Nachmittag. Hier werden anatomische Grundlagen vertieft, Hilfestellungen und Korrekturen geübt sowie der Aufbau von Klassen und das Anleiten von Sequenzen vermittelt.

Zeitweise sind die Yogaklassen etwas fordernder aufgebaut, bringen aber letztendlich Intensität – und das ist schließlich das, was Yogis von einem Retreat erwarten können!

Weitere Informationen:

Wer jetzt Lust bekommen hat, intensiv in die Yogalehre einzutauchen und am Retreat

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/466>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

teilnehmen möchte, erhält weitere Informationen beim Yoga Shala Berlin: www.yogalehrerausbildung.info

Sie können auch per E-Mail unter shalaberlin@gmail.com oder telefonisch unter 0179 23 11 590 Kontakt aufnehmen.

Wissenswertes über unsere Experten Eva Maria Moog und Henning Moog erhalten Sie im Expertenprofil: *Eva Maria und Henning Moog: Unsere Experten für Yoga und Pilates*

200 Stunden Kompaktausbildung am Mittelmeer: Am 2. April 2012 startet eine 4-wöchige 200 Stunden Kompaktausbildung an der lykischen Küste/Türkei. Die Ausbildung besteht aus vier Modulen – buchbar als Kompaktausbildung oder Einzelmodule:

Modul 1

02. - 07. April 2012

Core Integration: Stabilisierung der Asanas durch Bauchkraft , Korrekturen und Hilfstellungen

Modul 2

09. - 14 April 2012

Taking roots to fly: Asanas, Bandhas, Mudras und Kundalini

Modul 3

16. - 21. April 2012

Energetic Alignment: lebendige Anatomie und Körperarbeit, Korrekturen und Hilfstellungen.

Modul 4

23. - 28. April 2012

Art of Sequencing: Klassenaufbau, Anleitung von Sequenzen, energetisches Sequenzing

Die 200 Stunden Vinyasa Yogalehrerausbildung ist nach den internationalen Standards der Yoga Alliance anerkannt.

Kosten

Modul pro Woche = € 690,- inkl. Übernachtung im Doppelzimmer und Halbpension.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/466>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

4 Wochen Kompaktausbildung gesamt = € 2.760 inkl. Übernachtung im Doppelzimmer und Halbpension.

Zeitlicher Rahmen

02. - 28. April 2012