

YOGA UND PSYCHOLOGIE IN DER VILLA GANS
in Zusammenarbeit mit

NETZWERK OST-WEST e.V.



Dr. Inge Friedrich-Rust Falkensteinerstr. 19 Kronberg Tel.06173 79924

E-mail: Inge.friedrich-rust@gmx.de www.yoga-kronberg.de

Yogaseminar für Core Strength
„Lockern zum Stärken!“
mit Dr. Biljana Stojanovic, Belgrad

21. & 22. März 2020

Mit Core (Körpermitte) ist in medizinischen und Yogakreisen das Becken gemeint. In diesem Seminar geht es um die Stärkung des Beckens, – der Bereich zwischen Beckenboden und Zwerchfell, – wobei zunächst die Muskulatur im Becken gelockert und von Spannungen befreit wird.

Wir werden Übungen zur Lockerung des Zwerchfells (Diaphragma) lernen ebenso wie zur Kräftigung der Beckenmuskulatur und Entlastung der Beckengelenke. Geschmeidige Muskeln in Becken, Bauch und Rücken wirken stabilisierend auf die Wirbelsäule, können Rückenschmerzen lindern und eine größere Leichtigkeit und Wirksamkeit in der Bewegung von Beinen und Armen ermöglichen.

Auf der pranischen Ebene wirken die Übungen zur Core Strength auf die drei unteren Chakras (Mooladhara, Swadhistana und Manípara). Durch das Lösen von Energieblockaden können der Vagusnerv, – das sog. „Bauchgehirn“ – sowie die Organe im Becken (Verdauungs- und urogenitales System) positiv beeinflusst werden. Bei Core strength geht es weniger um Muskelkraft als um die feine Balance von Körper und Prana im Becken.

Eine positive Nebenwirkung auf der psychologischen Ebene sind Selbstvertrauen, Mut und Selbstwert, welche die spontane Aufrichtung der Wirbelsäule aufgrund des flexiblen, gestärkten Beckens spiegelt.

Schließlich ermöglicht und befähigt eine gesunde Core Strength die korrekte Ausführung dynamischer Atemübungen wie- kapalbhati und bhastrika sowie einiger Madras und Bandmaß (uddiyana bandha, vajroli mudra, ashwini mudra and anderer komplexer Übungen aus dem Kriya Yoga).

Neben achtsamen Körperübungen (Asanas) und Pranayama (Atemübungen) wird es entspannendes Yoga Nidra, Meditation und Kirtan geben.

Das Seminar ist für alle geeignet, Yogaübende ebenso wie Yogalehrende.

Zur Person

Dr. Biljana Stojanovic ist emeritierte Professorin für Ökonomie an der Megatrend Universität in Belgrad, Serbien. Sie ist Autorin und seit 25 Jahren Yogalehrerin der Bihar School of Yoga. Sie leitet Fortbildungen in Serbien und Griechenland und aktiv im serbischen Yogalehrerverband.

Yogaseminar für Core Strength mit Biljana Stojanovic

Zeit: Samstag, 21. März 2020 10 bis 18 Uhr
Sonntag, 22. März 2020 09 bis 12:30 Uhr

Ort: Friedrich-Rust, Villa Gans, Falkensteinerstr. 19, Kronberg, Tel.06173-79924

Seminarbeitrag: €140,00 (Mitglieder von Netzwerk Ost-West ermäßigt €120,00)

Ein kleiner vegetarischer Imbiss für das gemeinsame Mittagsbuffet am Samstag ist willkommen!

Verbindliche **Anmeldung bis spätestens 15. März 2020:** Telefonisch unter 06173-79924 oder per E-mail an: Inge.friedrich-rust@gmx.de oder Ursel Hannebohn info@netzwerk-ost-west.org

ANMELDUNG

Name:.....

Adresse:.....

E-Mail:.....

Telefon:.....

Bitte Überweisung des Seminarbetrags von **€140,00** bis **15. März 2020**

Bankdaten: Netzwerk Ost-West e.V.
Taunus Sparkasse Bad Homburg v.d.H.
Konto Nr. 4209 141BLZ: 512 50000
IBAN: DE82 5125 0000 0004 2091 41
BIC: HELADEF1TSK
Stichwort: Yoga Seminar 2020 Core Strength