

## **Seminarbeschreibung:**

In diesem Seminar möchte ich MBSR-Lehrenden Yogaübungen, überwiegend aus dem Viniyoga\* vorstellen: Übungen, die einfach zu erlernen und leicht an die Voraussetzungen der MBSR - Kursteilnehmer/innen anzupassen sind. Die Unterrichtseinheiten wechseln sich mit Zeiten des gemeinsamen „Stillen Sitzens“ ab.

Im Erfahrungsaustausch können wir eine im Rahmen des MBSR-Programms sinnvolle Auswahl an Yoga-Übungen diskutieren. Der Zeitrahmen, in dem wir innerhalb des MBSR- Kurses das jeweilige Yogaübungsprogramm vermitteln können, ist sehr begrenzt. Gleichzeitig üben die MBSR -Kursteilnehmer/innen zu Hause regelmäßig und sind dabei auf sich allein gestellt. Es ist daher umso wichtiger zu wissen, wie man Übungen so vermittelt, dass die Teilnehmer/innen zu Hause auch von den Übungen profitieren. Unabdingbar dafür ist ein respektvoller Austausch zwischen Kursleitung und Übenden, über die Wirkung einer Übung und die Erfahrungen beim Üben zu Hause. Das setzt auf beiden Seiten auch ein Verständnis des Konzepts voraus, das hinter der Übung steht.

Da das Seminar in einem Meditationszentrum stattfindet, sind Sitzgelegenheiten und Decken vorhanden. Wer eine eigene Yogamatte hat, bringt sich diese am besten mit.

\*von *vinyasa krama*(sanskrit): in kleinen geordneten Schritten auf ein Ziel hin

## **Seminarzeiten:**

Sa. , 02.06.18, 09:00 Uhr – 18:00 Uhr, mit gemeinsamen Mittagessen und anschließender Pause

So., 03.06. 09:00 Uhr – 13:00 Uhr, mit gemeinsamen Mittagessen

Seminargebühr: 120 Euro

Verpflegung: 18 Euro für beide Tage

Es gibt an beiden Tagen ein vegetarisches Mittagessen, Bezahlung vor Ort.

Im Zentrum befindet sich eine Teeküche für die Pausen.

**Kursort:** Zendo am Saupurzel, Zentrum für Meditation und Kreativität, Eußenheimer Str. 23 · D-97753 Karlstadt am Main. Auf der Website des Zentrums findet sich auch eine Anfahrtsbeschreibung: [www.mandala-zen.de](http://www.mandala-zen.de)

Vom Bahnhof in Karlstadt läuft man ca. 20 Min. zum Zentrum, das oben am Berg liegt. (Man kann durch eine Wohngegend laufen)

Ich schicke bei Interesse die Anmeldung zu und beantworte gerne weitere Fragen:

[Tjorven.Figge@gmx.de](mailto:Tjorven.Figge@gmx.de), [www.yoga-mbsr-würzburg.de](http://www.yoga-mbsr-würzburg.de)

Ich bitte um eine zeitige Anmeldung!

**Übernachtungsmöglichkeiten** findet man unter [www.karlstadt.de](http://www.karlstadt.de)