

Somatic Yoga im Augarten-Park

Level: Anfänger*in und leicht Fortgeschritten

Energieausgleich: kostenlos bzw. freiwillige Spende („pay as you wish“)

Wann? - Juli bis August/September jeweils **freitags**
17:30-18:30 Uhr

Geplante Termine:

7. Juli 2023
14. Juli 2023
21. Juli 2023
28. Juli 2023
4. August 2023
11. August 2023
18. August 2023
25. August 2023
1. September 2023
8. September 2023



Wo? - Im Augartenpark: bei Schönwetter in der Nähe der Murnockerln/des Paulschlössls, bei *leichtem* Regen im überdachten, roten Pavillon des Augartens

Liebe Körper- und Bewegungsinteressierte - und alle, die es noch werden wollen!

Ich lade euch in diesem Sommer (wieder) ein, mit mir gemeinsam „Somatic Yoga“ zu praktizieren. „Soma“ bedeutet so viel wie „der lebendige Körper“. Mit Hilfe von experimenteller Anatomie/ Physiologie und Methoden aus der somatischen Körperarbeit des „Body-Mind-Centering“ (R) - Bewegung/Berührung, anatomische Bilder/Visualisation, Somatisation, Meditation, Vocalisation/ Sounding - wollen wir unserer lebendigen Körpererfahrung wieder mehr Raum geben und diese mit Techniken aus dem Hatha-Yoga (Körperpositionen/Asanas, Atemübungen/Pranayama, Meditation, Mantras und Mudras) verbinden.

Jede Yoga-Einheit ist einem bestimmten anatomischen/physiologischen Thema gewidmet. Das Thema behandelt z.B. einen bestimmten Aspekt eines Körpersystems (z.B. Skelettsystem, Nervensystem, Organsystem...) und/oder einen Bereich der menschlichen Bewegungsentwicklung (Ontogenese/Phylogenese). Zu Beginn praktizieren wir eine kurze Anfangsmeditation als Einstimmung auf das jeweilige Thema. Danach setzen wir uns praktisch ein wenig mit der dazu passenden Anatomie/Physiologie auseinander, um diese schließlich in einer von mir angeleiteten Yoga-Sequenz erfahrbar werden zu lassen. Am Ende gibt es die Möglichkeit, in der Gruppe in einem offenen, wertungsfreien Rahmen eure Erfahrungen, Gedanken, Eindrücke, Erkenntnisse und persönliche „Learnings“ mit den anderen Teilnehmer*innen zu teilen.

Bitte mitbringen: Yogamatte/großes Handtuch, 2. Handtuch/Yoga-Gurt, Sitzkissen/1-2 Yoga-Blöcke, bequeme Kleidung, evtl. Wasserflasche

Judith Rudman, B.Sc.

Physiotherapeutin

Yogalehrerin

Somatic Movement Educator

Handy: 0681 20 34 99 81

Wenn ihr mehr über „Body-Mind-Centering“ (R) wissen wollt: www.bodymindcentering.com (Englisch) und www.bodymindcenteringverband.org (Deutsch)

Wenn ihr mehr über „Yoga“ wissen wollt: www.yogaakademieaustria.com