

# Somatic-Sommer-Yoga im Park 2024



**Level:** Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

**Energieausgleich für diesen Kurs:**

**5er-Block:** 60 Euro/Block

**Drop-in (< 5 Einheiten):** 13-15 Euro/Einheit nach Selbsteinschätzung

**Wann?** Donnerstags 18:00-19:15 Uhr (75 Minuten)

Geplante Termine (5 Einheiten):	Ersatztermine (z.B. bei Schlechtwetter)
18. Juli 2024	22. August 2024
25. Juli 2024	29. August 2024
1. August 2024	5. August 2024
8. August 2024	
15. August 2024 (Maria Himmelfahrt)	

**Wo?** - Im **Augartenpark** in der Nähe der Murnockerln/des Paulschlössls

**Liebe Körper- und Bewegungsinteressierte, liebe Yogis und Yoginis!**

Ich möchte euch einladen, mit mir gemeinsam im schönen **Augartenpark** „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® - 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 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 (bewegt oder in Stille) 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 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

**Kontakt bei Interesse sowie für eine Anmeldung:**

Judith Rudman, B.Sc.

Physiotherapeutin

Yogalehrerin

Somatic Movement Educator

**Email:** [praxis@physio-rudman.at](mailto:praxis@physio-rudman.at)

**Handy:** +43 681/20 34 99 81

Wenn ihr mehr über Body-Mind Centering® erfahren wollt: [www.bodymindcentering.com](http://www.bodymindcentering.com) (Englisch) und [www.bodymindcenteringverband.org](http://www.bodymindcenteringverband.org) (Deutsch)

Wenn ihr mehr über „Yoga“ erfahren wollt: [www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)