

22 Jahre Yogaschule Ursula Dorer

Gossauerstrasse 14, 8340 Hinwil | Hiwi-Märt, 2. Stock

Freitag Abend, 2. Dezember und Samstag, 3. Dezember 2022

Programm

- Freitag, 2. Dezember, 19.30 bis 21.30 Uhr** **Mantrasingen für alle**
mit Nanina Ghelfi und Juri Stork
- Samstag, 3. Dezember, 9.00 bis 10.00 Uhr** **Yoga für alle**
mit Ursula, Details auf Rückseite
- Samstag, 3. Dezember, 11.00 bis 12.00 Uhr** **Yin Yoga für alle**
mit Ursula, Details auf Rückseite
- Samstag, 3. Dezember, 16.30 bis 17.30 Uhr** **Yoga Nidra für alle**
mit Ursula, Details auf Rückseite

Bitte bringt für alle Yogastunden bequeme Kleidung mit. Ihr dürft die Garderoben des Chili Health Training benutzen (auf dem gleichen Stockwerk) oder kommt bereits umgezogen.

Für die Yogaklassen und das Mantrasingen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Aus organisatorischen Gründen bitte ich um Anmeldung unter ursuladorer@bluewin.ch oder 079 771 66 87.

Am Nachmittag ist ganz viel Zeit, um gemütlich zusammen zu sein oder auch nur kurz «hallo» zu sagen. Für Getränke und kleine Köstlichkeiten ist gesorgt.

Ich freue mich sehr, diesen Anlass mit Euch zu feiern und hoffe auf möglichst viele Begegnungen.

Herzlichst, Ursula



Samstag, 3. Dezember 2022

9.00 – 10.00 Uhr: Yoga für alle

Nach einer kurzen Einstimmung werden wir mit sanften Yogaübungen unseren Körper so bewegen, dass Kraft und Flexibilität gefördert werden und dank bewusster Atmung, die Energie wieder freier fließen kann. Mit einer kleinen Schlussspannung werden wir die Stunde abschließen.

11.00 – 12.00 Uhr: Yin Yoga für alle

Yin Yoga ist ein System, bei dem passive Haltungen am Boden lange gehalten werden, wodurch gewisse Körperbereiche gedehnt, andere komprimiert werden und der Effekt ähnlich ist, wie bei einer Akupunktur, nur ohne Nadeln. Die verschiedenen Energiebahnen werden stimuliert und beeinflussen uns nicht nur auf einer körperlichen, sondern auch auf einer emotionalen und mentalen Ebene. Es ist eine innere Reise, die uns erlaubt, nach innen zu hören, uns mit uns selber und schlussendlich mit allem zu verbinden, wenn wir den Blick für eine Weile von der äusseren Erlebniswelt abwenden.

16.30 – 17.30 Uhr: Yoga Nidra für alle

Yoga Nidra ist eine sehr wirkungsvolle Technik, die man auch als Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnet. Durch Anleitung des Lehrers werden bestimmte Körperteile lokalisiert und erfüllt und Muskelverspannungen können sich auflösen. Tiefer liegende emotionale Spannungen werden durch unterschiedliche Bewusstheitsübungen ausgeglichen. Am Beginn und am Ende wird innerlich ein Sankalpa formuliert, ein Vorsatz, der deinem Leben eine positive Richtung geben und die Struktur deines Geistes stärken kann. Yoga Nidra wird in der Rückenlage ausgeführt.

