

Yoga und Körpertherapie

Ein Training für YogalehrerInnen, KörpertherapeutInnen und Interessierte

Datum: **27.07.2021 - 01.08.2021**
Leitung: **Subodhi Schweizer , Vira Drotbohm**
Preis: **780,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Seminarbeschreibung

Yoga ist aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Yoga, was die Verbindung von Körper und Geist meint, scheint in den modernen Schulen jeweils eine eigene Charakterfarbe zu haben. So unterschiedlich Yogastile mit dem Thema Energie arbeiten, so unterschiedlich sind die Körpertypen, die sie anziehen. Auch wenn Grenzen fließend sind, jeder Mensch hat eine ganz individuelle Vorliebe, eine ganz bestimmte Art, sich in seinem Körper mit Freude zu bewegen und sucht daher auch seinen Stil, wo das Gefühl von Einheit am ehesten empfunden wird.

In der Dynamischer Körpertherapie werden fünf verschiedene Charakter- und Körpertypen unterschieden. Jedem Erscheinungsbild werden bestimmte Vorlieben, Gewohnheiten, Ängste und Stärken zugeordnet. Diese sagen uns etwas über die Entwicklung dieses Menschen. Wir stellen dabei fest, dass wir uns mit einem der Körpertypen am meisten identifizieren. Und der entscheidet oft über die Wahl des Yogastils, über die Vorliebe einer Körperarbeit.

Warum dieses Training?

Im Yoga braucht es nach unserer Erfahrung eine stärkere Integration von Körpertherapie, Psychologie und Charaktertypologie. Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Körper- und Charaktertypen führt zu einer besseren Selbsteinschätzung. Sie gibt uns die Möglichkeit, unser Potential zu entdecken, auszuschöpfen und zu vertiefen.

YogalehrerInnen lernen, ihren eigenen und den Körper ihrer SchülerInnen besser zu lesen und können so genauere Empfehlungen aussprechen, um eine Yogapraxis persönlich und individuell gestalten zu können. Grenzen werden schneller erkannt und damit Frustrationen und Verletzungen vermieden. Dieses Verständnis ermöglicht Offenheit, Zugewandtheit und eine tiefere Entspannung im Verhältnis von Lehrenden und Lernenden.

Yoga-Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht zwingend nötig.

Inhalte

- Einführung in die Theorien von W. Reich und A. Lowen, Charakterprägung, Zusammenhänge mit Körperstruktur, Gefühls-, Denk- und Verhaltensmustern, Charakterstrategien
- Techniken der Dynamischen Körpertherapie abgestimmt auf die verschiedenen Charaktertypen
- Innere und äußere Haltung, Yogastile und Energiearbeit, Energielesen
- Selbsterforschung, Achtsamkeit, Präsenz, Meditation, Stille