



Ravi Inder Singh (Thomas Kluge)

Yogalehrer (nach KRI/3HO, BYY, BDY und EYU)
Meditationslehrer (IEK)
Lehrer PMR nach Dr. Jacobson
Therapeut nach der Dorn-Therapie
Personal Trainer

Fon: +49-171-381 32 67
Fax: +49-4101-20 44 04
e-mail : yoga@tkgc.com
Homepage: www.yoga-now.eu

Workshop

Ayurvedische Öle im Yoga (Die eigene Asana-Praxis/Heilung verbessern)

Namasté Jii`s,

am **18. Februar 2017** findet in den Räumlichkeiten BodyBalance, Buchenstrasse 11a, 25421 Pinneberg der erste Special-Workshop "*Ayurvedische Öle im Yoga*" mit Roman Kupsa *1 statt.

In der alten Tradition des Yoga sowie der Kalari-Kampfkunst ist es üblich, zur Flexibilisierung des Körpers regelmäßig Ölmassagen durchzuführen. Während des eintägigen Workshops lernst du die gängigen Ayurvedischen Massageöle kennen, wie du mit Selbsteinölung und "Ölunterstützung" an deiner Körperflexibilität sowie im Bereich der Eigentherapie gegen Arthritis, Arthrose, anderer Gelenk- oder Muskelschmerzen "arbeiten" kannst.

Zielgruppen sind Yogalehrerinnen/Yogalehrer (auch in Ausbildung) sowie Yogainteressierte die sich mit dem Thema auseinandersetzen bzw. diese Art der Heilbehandlung in ihren Yogaunterricht/die Eigentherapie einbinden möchten.

Geplanter Ablauf	Inhalt / Dozent
09:00 - 09:45 Uhr	Einstimmung, Vorstellung
09:45 - 11:15 Uhr	Einführung des Ayurveda, Vorstellung der wichtigsten Öle, Gelenköl, Muskelöl, Öl für Zerrungen und Verletzungen bei nervlicher Beteiligung, Hinweise auf Beteiligung des Stoffwechsels bei Gelenk- und Muskelproblemen Roman
12:00 - 14:00 Uhr	Die eigene Praxis mit und ohne Öl im klassischen Surya Namaskar Thomas
15:00 - 19:00 Uhr	Die eigene Praxis mit und ohne Öl zu den Asanas, (oder anders) die DIR "Schwierigkeiten" bereiten (bitte dazu selbige per Mail vorab mitteilen!) Roman & Thomas
19:00 - 19:30 Uhr	Feedback und Ausstimmung Teilnehmerinnen/Teilnehmer

Bitte mitbringen: Badelaken 2x3 Meter, 2-3 Handtücher zweites Set an Kleidung, Packung feuchte Tücher (Bekleidung, die mit den Ölen in Berührung kommt sollte heiß gewaschen werden können)

*1 Roman Kupsa ist Heilpraktiker und Ayurvedatherapeut (www.ayurveda-naturheilpraxis.com)

Die Workshopkosten betragen 115,00 € incl. einer persönlichen Ölprobe "für zu Hause". Für Yoga-Now e.V. Mitglieder 100,00 €. Anmeldung bitte per e-Mail an info@yoga-now.eu. Anmeldeschluss ist der **01.02.2017**. Deine Anmeldebestätigung wird am **03.02.2017** per Mail versandt. Der Workshop findet bei mindestens 8 Teilnehmern statt.

Danke für dein Interesse.
Namasté

[Online Mitgliedsantrag unter yoga-now-ev.de]