

# Wahrhaft Yoga presents

## REFINING your Yoga practice:

### Nadi Shodana – Reinigung der Energiebahnen

*„When the nadis are impure, breath cannot penetrate into the sushumna. Then the yogi achieves nothing, nor can he reach the state of deep concentration [unmani avastha].“  
(Hatha Pradipika)*

Vor allem durch das Üben der Asanas der **1. Serie (Yoga-Chikitsa = Yoga Therapie)** wird der Körper gereinigt und gesundet. Die Haltungen der **2. Serie (Nadi Shodana)** und das Üben von **Pranayama**, das bewusste Lenken & Anhalten der Atmung, ermöglichen tiefer zu gehen, nicht nur den Körper, sondern gezielt die Energiebahnen (= Nadis) von Blockaden zu reinigen und so Prana ungehindert fließen zu lassen.

*„Hatha Yoga – Most important Sadhana system and directly related with control over respiration therefore, a balance between **Ha** and **Tha** is called Hatha Yoga. **Ha** and **tha** balance is facilitated when one undergoes various practices such as cleansing practices and nadishodhana.“* Dr. B.R. Sharma (Kaivalyadhama)

Durch eine regelmäßige Asana & Pranayama Praxis werden der Körper, die Atmung freier und gelöster, die Energiebahnen gereinigt und dadurch auch der Verstand entspannter und fokussierter, sodass ein weiteres Voranschreiten auf dem Ashtanga Yoga Pfad möglich ist.

#### INHALT

In diesem Workshop werden wir:

- Struktur & Dynamik der Ashtanga Yoga *Primary & Intermediate Series* verstehen & erleben
- Sicheres Rückbeugen theoretisch & praktisch aufbauen
- Drop-backs verletzungsfrei erlernen
- In die Rückbeugen der 2. Serie einsteigen (für Jederman/frau möglich)
- Vorteile & Wirkung von Pranayama nach Kaivalyadhama üben & erfahren
- und den philosophischen Hintergrund der Hatha Yoga Yoga Praxis erfahren, sowie die Erfolge & Misserfolge am Hatha Yoga Pfad kennen lernen.

#### ZIELGRUPPE

Dieser Workshop eignet sich ideal für dich, wenn du mehr über die **Anatomie** der Rückbeuge erfahren und mögliche **Herausforderungen identifizieren** möchtest. Wenn du generell Probleme hast rückzubeugen, oder dir Drop-backs bzw. die intensiven Rückbeugen der 2. Serie Schwierigkeiten bereiten, dann lernst & übst du diese sicher aufzubauen, und die **nötige Flexibilität, Kraft & Körperspannung zu schaffen**. Bereits erfahren SchülerInnen lernen **tiefer und kontrollierter in die Rückbeugen** hineinzugehen. Auch für Übende anderer Stile geeignet, die sich mit traditionellem Yoga und Pranayama gerne tiefer beschäftigen möchten.

## Über Horst Rinnerberger

Horst ist der erste Ashtanga Praktizierende Österreichs, der vom Pattabhi Jois Ashtanga Institute (KPJAYI) autorisiert wurde (2nd level!), und das schon vor 11 Jahren. Horst hat eine langjährige Yoga Praxis und vor allem auch Unterrichtserfahrung (mehr als 10.000 Unterrichtsstunden). Er leitet das Mysore Programm, Kurse, Workshops, Events & auch eine Yogalehrausbildung, die ich selbst besuchen durfte, in seinem wunderschönen Yoga Zentrum in Wien: PUREYOGA VIENNA.

Zudem ist er seit 11 Jahren enger Schüler von Sri O.P. Tiwari (= Vorsitzender des Kaivalyadhama Institut & Präsident der Indian Yoga Association), und studiert mit ihm regelmäßig alle Bereiche des Yoga, von Pranayama, über Kriyas & Yogaphilosophie. Aus diesem Grund ist Horst auch autorisierter Lehrer des KDHAM (=Kaivalyadhama).



## ABLAUF & PREIS

**Sa, 16. September & So, 17. September 2017**

### Detailprogramm Sa, 16. Sept:

08:30 – 09:30 *Pranayama*

09:30 – 11:30 *Led class* (Fokus auf BACKBENDING)

13:30 – 15:00 *Philosophie*

15:00 – 17:00 **WORKSHOP** Backbending (*Sicherer Aufbau von Rückbeugen & Drop-backs; Backbending Sequence Intermediate Series; Eventuell Tic-Tacs*)

### Detailprogramm So, 17. Sept:

09:00 – 10:00 *Pranayama*

10:00 – 12:00 *Mysore Style*

12:00 – 12:30 *Wrap-up*

*(Fragen an Horst, Zusammenfassung)*

Geringfügige Änderungen des Programms sind möglich!

### Preis:

early bird € 205, bei Buchung bis 30. Juni 2017

regulär € 235 bzw. € 215, für StudentInnen/ SchülerInnen & Arbeitssuchende

regulär für **wahrhaftYoga** SchülerInnen € 225

## ANMELDUNG

Dein Platz ist fixiert nach schriftlicher Anmeldung an [jessica.mallaschitz@wahrhaftich.at](mailto:jessica.mallaschitz@wahrhaftich.at) und der Zahlung der Workshopgebühr (genauere Infos folgen im Anmelde-Antwort-Mail).

