



NADA YOGA MIT BRIGITTE KNEISSL

Der Sanskritbegriff “Nada” bedeutet “Klang” oder “Strömen“. Die schöpferisch heilende Kraft des Klanges vereint Yoga mit der spirituellen Dimension der Musik. Lauschen auf äußere und innere Klänge, Töne und Musik stehen im Zentrum der Nada Yoga Praxis.

Nada Yoga spricht den Menschen auf körperlicher, emotionaler und geistig-spiritueller Ebene an. Der Umgang mit Prana, der Lebensenergie, mit der wir durch den Atem verbunden sind, steht im Mittelpunkt.

Nada Yoga basiert auf dem wichtigsten Quelltext des Hatha Yoga, der Hatha-Yoga Pradipika.

NADA YOGA – DIE SCHÖPFERISCH HEILENDE KRAFT DES KLANGES

Dieser Intensiv-Workshop vermittelt in Theorie und Praxis grundlegende Kenntnisse von Nada Yoga und gibt Anregungen für die eigene Yoga-Praxis.

Inhalte unter anderem werden sein:

- Die Bedeutung der Chakren und Nadis - feinstoffliche Anatomie und Physiologie
- Pranayama, Atem- und Stimmübungen, freies Tönen, Chanten von Mantren
- Tönen mit dynamischen Asanas (Körperhaltungen) aus dem Hatha Yoga
- Die Wirkung von Klang und Stimme auf unser Energiesystem
- Chakra-Dhyana - traditionelle indische Chakren-Meditation mit Bija Mantren
- Meditatives Lauschen auf äußere und innere Klänge
- Hinwendung zum inneren Klang - Nada Anusandhana

Zeit: Samstag, 26. August 2017, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Spiraldynamik©Center für Yoga, Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg

Kosten: 45,-- Euro

BRIGITTE KNEISSL, ausgebildet als Psychotherapeutin in Analytischer Psychologie (C. G. Jung). Langjährige berufliche Erfahrung an der Christian Doppler Klinik, Universitätsklinikum der PMU, Salzburg und in eigener Praxis. Dipl. Feldenkrais-Trainerin© und international zertifizierte Yogalehrerin. Yogapraxis seit 30 Jahren, mehrere Yoga-Studienreisen nach Indien. Aus- und Weiterbildungen in Europa und Asien bei renommierten B.K.S. Iyengar Yogalehrern und in verschiedenen Yoga Traditionen: Nada Yoga – Yoga des Klanges, Yoga-Therapie, Kriya Yoga, u.a. Der Schwerpunkt liegt neben der traditionellen Weisheitslehre des Yoga auf einer Zusammenschau neuester Erkenntnisse der Hirnforschung und der heilenden Wirkung des Klanges.

Anmeldung:

Brigitte Kneissl

Tel.: +43 664 42 289 15

Mail: info@brigitte-kneissl.at