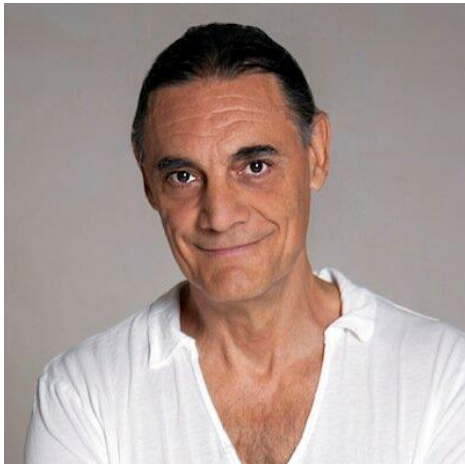


YANTRA YOGA ó Breathing for Presence and Wellness mit Fabio Andrico

Friday, August 13, 2021 19:00

Sunday, August 15, 2021 17:00

@ <https://www.landguet.ch/>



Fabio Andrico ist ein international anerkannter Lehrer für Yantra Yoga. Er entwickelte eine simple Technik zur Erlangung einer bewussten und harmonischen Atmung und ist der Autor von *Breathe As You Are.*

Er ist auf Yoga-DVDs erschienen, darunter **BREATHE: The Perfect Harmony of Breathing; und Tibetan Yoga of Movement: Perfect Rhythm of Life Levels 1 & 2,** erhielt hervorragende Rezensionen im Yoga Journal und er arbeitete zusammen mit **Chögyal Namkhai Norbu** an dem Buch **Yantra Yoga: the Tibetan Yoga of Movement** und **Tibetan Yoga of Movement: Die Kunst und Praxis des Yantra Yoga.**

Breathing for Presence and Wellness ist ein Kursprogramm welches aus tiefgründiger Erforschung des Yantra Yoga und dem «Harmonischen Atmen» entstanden ist. Yantra Yoga ist eines der ältesten tibetischen Yogasysteme, das von dem Lehrer Namkhai Norbu in den siebziger Jahren in der westlichen Welt eingeführt wurde.

Anhand einer Reihe von wirkungsvollen und präzisen Bewegungsabläufen, die mit Intention und Gewahrsein in Atem und Bewegung verbunden sind, hat dieser Kurs zum Ziel, Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, damit wir Gewahrsein entwickeln können, unseren Geist beruhigen können und Spannungen abbauen können. Methoden, die zur Verbesserung sowohl physiologischer Funktionen, als auch zur Verbesserung von Gehirnfunktionen führen, wie z.B. der Selbstregulation.

Es ist eine positive und bereichernde Praxisfolge für jede Lebensphase. Sie ermöglicht es uns, uns unseres eigenen Atems bewusst zu werden und die Spannung zu lösen, die unsere Atmung flach und fragmentiert macht.

Durch den Atem entwickeln wir Selbsterkenntnis, Körperbewusstsein, Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Flexibilität, und wir lösen Angst-, Spannungs- und Stresszustände, was uns ein entspanntes, bewusstes und effizientes Leben ermöglicht.

Allgemeine Ziele: Lernen, auf umfassende, vollständige und integrierte Weise gegenwärtig und bewusst zu sein. Einen Sinn für Gewahr-Sein entwickeln, das zur Entfaltung der Person innerhalb der Gesellschaft führt.

Spezifische Ziele: Gewahrsein durchweg für die gesamte Atmung und Bewegung entwickeln. Einen gegenwärtigen und entspannten Zustand auf bewusste Weise zu erreichen.