



IM FOKUS . Yogatherapie & Ganzheitliche Körperarbeit themenorientiert

für die kompetente Selbsthilfe und persönliche Yogapraxis
für Yogalehrende und Menschen in therapeutischen Berufen im Sinne einer Fortbildung

YOGA teaches us to cure what need not be endured and to endure what cannot be cured.
B.K.S. Iyengar

METAMORPHOSIS Traumatherapeutische Aspekte im Yoga „Eine Rose ist eine Rose ist keine Rose ist eine wunderbare Rose“

Samstag, 26.1.2019 / 10h - Sonntag, 27.1. 2019 /17h

Yogatherapie zählt zu den lösungsorientierten Kurzzeittherapien im körperpsychotherapeutischen Kontext.

1. Embodiment - „Verkörperung“
2. Lösen des traumatisch komprimierten Bindegewebes
3. Bildung neuer neuraler Strukturen & Verbindungen
4. Atem & Auflösen der emotionalen Erstarrung
5. Bewusstheit - Achtsamkeit - Meditation
6. „Traumasensible Anleitung“

Zugrunde liegt der ethische Leitfaden des Yogas - Yamas & Niyamas - eine Haltung zum Leben, zum „In Beziehung Sein“. Ergänzt werden die beiden Tage durch körper- & traumatherapeutische Prinzipien & Übungen aus der SE nach P.Levine, der ISP Integral Somatic Psychology nach Raja Selman und der Svastha Yogatherapie®.

Ich möchte den sicheren Rahmen für ein allgemeines Verstehen und individuelles Erfahren bieten. Persönliche Thematik wie auch wichtige Aspekte für den Unterricht mögen dabei Platz haben.

Kosten: 160.- Sa, 26.1. / 10 - 18h & So, 27.1. / 10 - 17h
Ort: Studio Lebensart, 1180 Wien Gentsgasse 6 /II.Stg/EG/ Tür18

Leitung: IRIS KOPPELENT

Lebt und arbeitet als Yogalehrende und „body.coach“. Aus- und Fortbildungen in CranioSacraler Therapie Shiatsu, Continuum Movement, Svastha Yogatherapie®, Integral Somatic Psychology®, Conscious Body Langjährige Erfahrung - zunächst als Dipl. Physiotherapeutin, dann immer mehr als Körper-therapeutin in eigener Praxis und freischaffende Tänzerin - in der ganzheitlichen Körperarbeit mit Kindern und Erwachsenen.

„Wirf dein Herz über den Zaun & spring` ihm nach“

info & anmeldung unter
lebensart@iriskoppelent.at | www.iriskoppelent.at | +43 676 70 65 063

