

Projektwoche für die Q2

Yogi/ni in 4 Tagen - Finde deinen Flow



Yoga ist eine Weisheitslehre für körperliches und mentales Wohlbefinden. Das Wort Yoga leitet sich aus der indogermanischen Sprachwurzel „Yuj“ ab, was so viel bedeutet wie „anschnüren“ oder „verbinden“. Im Yoga soll ein gemeinsames Gespann gebildet werden, eine harmonische Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Die Definition im altindischen Sanskrit für Yoga lautet: „citta vritti-nirodha“ (Patanjali, Yoga sutra 1.1). „Yoga ist das Zur-Ruhe-kommen und Stillwerden der Aktivitäten des Geistes.“

Yoga ist das Mittel, um Klarheit des Geistes zu schaffen, damit wir die Dinge sehen können, wie sie sind und auf ausgeglichene, angemessene und sensible Weise damit umgehen. Das wesentliche Ziel des Yoga ist die Integration aller Aspekte des Lebens – der körperlichen, emotionalen, physischen, spirituellen und umweltrelevanten.

Der Begriff Katha, der sich aus den beiden Sanskritwörtern *ha* für Sonne und *tha* für Mond zusammensetzt und damit symbolisch für zwei entgegengesetzte Energien steht, die jedem Menschen eigen sind, bedeutet „kraftvolles Bemühen“. Der Katha-Yoga, der zu Beginn des zweiten Jahrtausends vor Chr. entstand, rückt den Körper in den Mittelpunkt des Interesses. Gezielte Muskelaktivierung und -dehnung harmonisieren die körperlichen Kräfte und fördern Stabilität und Beweglichkeit. Dysfunktionen und belastende Bewegungsgewohnheiten werden aufgedeckt und durch ökonomischere Bewegungs- und Haltungsmuster ersetzt.

Wenn du Lust auf 4 Tage Yoga-Praxis, Anatomie und Philosophie hast, dann bist du in diesem Projekt genau richtig. Es ist keinerlei Vorerfahrung nötig. Aber es wäre schön, wenn du Freude an der Bewegung hast und dich auf eine spannende Reise durch den Körper und den Geist in einer Gemeinschaft mit anderen Yogis und Yoginis einlassen möchtest.