WORKSHOP am 30. & 31. Jänner 2027

mit Michael Forbes

Samstag 30.1. 14.00 – 17.30 Uhr für alle Levels

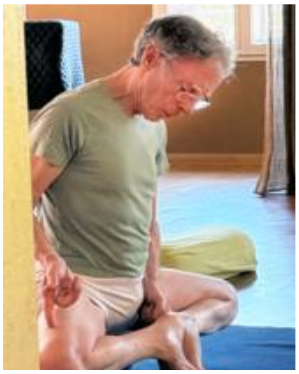
Sonntag 31.1. 9.00 – 12.00 Uhr für Fortgeschrittene

Preis Sa: € 75,-, So: € 70,- beide Tage: € 140,-



Michael Forbes

Michael Forbes praktiziert Yoga seit 1972 und Yoga nach B.K.S. Iyengar seit 1982. Nach der Yogalehrer-Ausbildung in San Francisco wurde er nach vielen Duzenden Studienbesuchen in Pune von BKS Iyengar zuletzt 2012 auf „Senior Intermediate II" zertifiziert. Eigene Kurse in München seit 1985, das eigene Zentrum „Iyengar-Yoga-München=iYoga" seit 1991. Seit 1999 organisiert und leitet er zusammen mit seiner Frau Margarete Eckl eine Iyengar-Yoga-Lehrer:in-Ausbildung dort. Neben der weiteren Vollzeitbeschäftigung mit Yoga und der Welt läuft das Musizieren am Flügel und die Gewöhnung an ein Leben, wo die eigenen Kinder Eltern werden und jetzt schon drei Enkelkindern heranwachsen.



Samstag – *Basispraxis mit Blick auf die Verbindung zwischen dem Kraftzentrum im unteren Rumpf und den Schultern und Armen. Wie vermeide ich Stress oder Verletzung in diesem Bereich? Wie schaffe ich inneren Raum im Brustkorb? Asana- und Pranayamapraxis mit Raum für Gespräch / Frage-Antwort.*

Sonntag – *Aufbaupraxis um die Haltungen des RIMYI-Level-2-Syllabus mit Betonung auf die Umkehrhaltungen und ihre Variationen (klassische Endhaltungen in Detail und auch Alternativen). Die grundlegende Bedeutung der Levels in der Praxis und beim Unterrichten. Die Entwicklung von Aktivität (das „Machen") bei Level-1 zu Sensitivität (das „Spüren") bei Level-2 zu Perzeptivität (das „Wahrnehmen und Zuordnen") bei Level-3. Abschliessend Regeneratives und Pranayama.*

Einzeln oder im Paket buchbar. Bei Buchung beider Workshops (30. & 31.1.) beträgt der Preis € 140,- - Unterrichtssprache: deutsch



Information & Anmeldung:

DAS YOGAHAUS

SABINA SELLERS

Zillnerstraße 10, 5020 Salzburg

Telefon: +43/664/4935387 www. dasyogahaus.at e-mail: info@dasyogahaus.at

Wir freuen uns auf Euer Kommen!