Yoga typgerecht

Weiterbildung mit Isabella Welsch

Die Yoga-Lehrerin und Psychotherapeutin Isabella Welsch erlernte die ersten Yoga-Übungen Mitte der 1980er Jahre von ihrem Vater. Ihr Drang, in die Tiefe des Yoga einzudringen, führte sie zu namhaften Lehrern verschiedener Yoga-Schulen und zur intensiven Auseinandersetzung mit den alten Texten des Yoga. Sie unterrichtet Yoga seit 1990 und arbeitet als Psychotherapeutin, Yoga-Lehrerin und -Ausbilderin in Spanien und Österreich.

Yoga basiert, so wie die Naturheilkunde Ayurveda, auf dem indischen Konzept der 5 Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Welche Bedeutung hat dieses Konzept für den körperorientierten Yoga? Wie kann man seinen Yoga-Unterricht so ausrichten, dass alle 5 Elemente ausgewogen angesprochen werden? Diesen Themen hat sich Isabella Welsch im Laufe des letzten Jahrzehnts ausgiebig gewidmet und ihre Erkenntnisse in dem Buch: „Yoga typgerecht. Die fünf Elemente in der Yoga-Praxis“ zusammengefasst.

Mitte Jänner gibt es nun erstmalig in Graz eine praktische Einführung in das Arbeiten mit den fünf Elementen im Yoga als Weiterbildung für Yogalehrer/innen aller Yoga-Stile, die jenseits von jedem Dogmatismus neue Inspiration und eine klare Orientierungshilfe auf ihrem eigenen Yoga-Weg suchen.

Termin: Ort:	11.-13. Jänner 2019 8010 Graz, Details nach Anmeldung	Fr 17.00-20.00 Sa 10.00-13.00 und 15.00-18.00 So 10.00-13.00
Preis: Anmeldung:	205 € bitte bis 14.12.2018 helga.sammer@yogaundmehr.info oder SMS: +43 676 9564 027	Überweisung an Steiermärkische Sparkasse, H. Sammer KG IBAN: AT33 2081 5000 4066 7859 BIC/SWIFT : STSPAT2GXXX