



Study and Teach

Du bist Yogalehrer*in, Yogatherapeut*in oder hast bereits eine eigene Yogapraxis gefunden und möchtest Dein Wissen vertiefen? Du willst mehr zu Yoga-Anatomie, Alignment, Sequenzing und Yoga-Therapie erfahren und praktisch üben?

Im Rahmen dieses Retreats wollen wir gemeinsam in diese Ausbildungsinhalte tiefer eintauchen.

Anschaulich und eingebettet in eine intensive Yogapraxis werden wir die Funktionsweise unseres Körpers und seine Bewegungsmuster auf verschiedenen Ebenen erforschen. Erschließt sich uns das anatomische, dynamische Zusammenspiel von Faszien, Muskeln und Gelenken, verstehen wir das Prinzip des Alignments und des Sequenzings besser.

Was steuert die Feinheit, Harmonie und Dynamik von Bewegung?

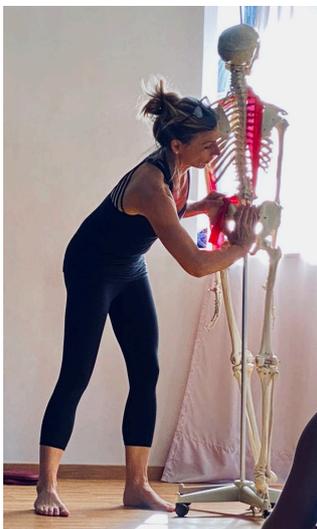
Wie sind diese Steuermechanismen zugänglich?

Welche Rolle spielen dabei Pranayama und Meditation?

Fast spielerisch öffnet sich dann ein Raum für „creative sequencing“ auf körperlicher, aber auch energetischer Ebene. Yogatherapeutische Aspekte, z.B. Wie sieht eine Rückensequenz aus, die immer geht?“, werden auf diesem Weg einfließen.

Dabei bleibt Zeit für Dich in die Stille zu gehen, mit Spaziergängen in dieser großartigen Landschaft, die Hitze in der Sauna zu spüren oder auch die angenehme Kälte mit einem Sprung ins wunderbare Naturschwimmbad.

Gemeinsames Chanten und Tanzen lassen uns aber auch die Leichtigkeit nicht vergessen!



4 Tage Yoga mit Dr. Judith Schaefer Kulturhof Stanggass, Berchtesgaden

**Donnerstag bis Sonntag:
16.03-19.03.2023**

Entsprechend den aktuellen Richtlinien erfolgt ein detailliertes Hygiene Konzept

Donnerstag	Anreise individuell 17.00 – 18.30 Uhr 19:00 Uhr	Organisatorisches und Yogapraxis gemeinsames Abendessen
Freitag	8.00 – 9.30 Uhr 9.30 Uhr 11.00 – 12.30 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr 19.00 Uhr	Yoga Asana Frühstück Theorie Yoga (Alignment) gemeinsames Abendessen
Samstag	8.00 – 9.30 Uhr 9.30 Uhr 11.00 – 12.30 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr 19.00 Uhr	Yoga Asana Frühstück Theorie Yoga (Sequencing) gemeinsames Abendessen
Sonntag	8.00 – 9.30 Uhr 9.30 Uhr Abreise individuell	Yoga Asana (Rückenstunde) Frühstück

Dazwischen ist Zeit für: Meditation, Lachen Tanzen, Sauna, Abkühlen im Schnee oder im Naturschwimmbad.

Preis: 3 Nächte in einem unserer schönen Lärchenholz-Zimmern

- **1089,00 € pro Person** im Doppelzimmer zur Einzelnutzung
- **837,00 € pro Person** im Doppelzimmer
- **757,00 € pro Person** für jede weitere Person am Zimmer

Inklusive:

- Reichhaltiges regionales Frühstücksbuffet
- 3- Gänge-Menü inkl. Begrüßungsgetränk
- 8 Yoga Einheiten inklusive Theorie-Einheit
- Kleine aber feine Bergsauna & Dampfsauna
- 180° Blick auf die atemberaubenden Berchtesgadener Alpen

Buchung über: info@kulturhof.bayern

Lehrerin:
Dr. med. Judith Schaefer



Judith unterrichtet klar und mit einem Fokus auf ein sinnvolles Alignment.

Die Asanapraxis beginnt sanft, aufwärmend, im Verlauf kreativ und auch kräftig dem Rhythmus des Atems folgend. Flow Sequenzen wechseln mit anatomisch orientierter Detailarbeit. Die Aspekte der Körperwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit fließen in die Asanapraxis genauso ein wie Muskelkräftigung, Koordination und Dehnung. Kreative und spielerisch Momente schaffen Leichtigkeit, die Begeisterung und Freude aus der Resonanz von Lehrer und Schüler wird spürbar.

Die Flow-Sequenzen schaffen mit ihrem Rhythmus, in dem sie den Atem begleiten, Klarheit und Stille im Geist.

In Einzelsitzungen bildet das medizinische Wissen und die klinische Erfahrung mit den Erkenntnissen des Yoga eine Grundlage für individuell ausgerichtete Diagnostik und Therapie. Klassische Medizin und Yoga verbinden sich.

Seit 25 Jahren arbeitet Judith als Ärztin mit dem Schwerpunkt Orthopädie, sie ist Teil des Dozenten Teams der Yogatherapie und Yogalehrerausbildung im Studio Lovelysita in Prien am Chiemsee.

