

Yogawoche im Reguengo

vom 17.-24.9.2011 mit Simon Parish

mit **täglicher Hatha Yoga Praxis** morgens und abends.

Morgens wird es 90 - 120 Minuten Yoga Praxis mit Atemübungen, abends 60 - 90 Minuten eher leichtere Körperarbeit, Atemübungen, Energiearbeit, Tiefentspannung (Yoga Nidra) und Meditation geben. Ein Abend ist frei.

Die Yogawoche ist für alle Level geeignet. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können ihre Yoga-Praxis intensivieren, ihr Verständnis (körperlich, geistig, spirituell) vertiefen und die transformative Essenz des Yoga erleben. Simon vermittelt wie man die Vorteile des Yogas im Alltag integrieren kann.

Simon genießt es, kreativ und experimentell im Unterricht zu sein. Er arbeitet mit einer Vielzahl von Themen, Ideen, verschiedene Sequenzen und einer Vielzahl von Körperhaltungen, wodurch die Schüler ihre Praxis und ihr Kenntnis vertiefen können. Spontaneität in der Praxis lehrt uns, präsent zu sein im Jetzt, so dass wir jeden Augenblick unseres Lebens in voller Lebendigkeit erleben, nicht nur, während wir uns auf der Yogamatte befinden.

Der Yogalehrer

Simon entdeckte Yoga 1987. 1996 schloss er eine dreimonatige Yogalehrer-Ausbildung bei Sunil Kumar in Varanasi/Indien an, wo er sich seit 1997 auch jährlich fortbildet. Von 1999 bis 2000 kam ein weiteres intensives Studienjahr für Simon an der Bihar Yoga Bharati (Yoga Universität und Ashram) hinzu, wo er einen Studiengang in Yoga Psychology MSc (Master of Science) abschloss.

Simon zeichnet sich durch seine tiefe Leidenschaft zum Yoga und durch seinen sehr einfühlsamen Unterricht aus. Seine Schwerpunkte sind klassisches Hatha Yoga, Yoga-Therapie, Meditation und Yoga Nidra. Es ist Simons Ziel, die Verbindung von Yogahaltungen (Asanas), speziellen Atemtechniken (Pranayama) und Mantren, immer eingeleitet von ausgewogenen Vorbereitungsübungen, zu schaffen.