

Seminar mit R. Sriram

09. – 10. November 2024

Die Wurzeln der Asana-Praxis

Asana zu üben ist weit mehr als eine bestimmte Körperposition einzunehmen. Unterschiedliche und vielschichtige Körperkonzepte aus den alten Traditionen des ursprünglichen Yoga haben die Entwicklung und Wirkung von Körperübungen massgeblich beeinflusst. R. Sriram veranschaulicht diese traditionellen Konzepte, die sich teilweise vollkommen von unserem modernen Körperverständnis unterscheiden, mit vielen Übungseinheiten. Eine achtsame Asana Praxis fördert Stabilität, Gesundheit und Leichtigkeit auf allen Ebenen; die Verkörperung - und nicht Körperkult - führt in die Transzendenz.

R. Sriram ist in Chennai geboren und war langjähriger Schüler von Sri T.K.V. Desikachar, dem Sohn von T. Krishnamacharya. Er lebt und lehrt in Deutschland und Indien. R. Sriram leitet Weiterbildungen für Yogalehrende und hält europaweit und in Indien Seminare und Vorträge. Der Kenner zweier Kulturen ist ein grosser Vermittler der Philosophie des Yoga in der westlichen Welt und hat mehrere Bücher in deutscher Sprache geschrieben (www.sriram.de). Im Süden Indiens leiten R. Sriram und seine Frau Anjali Sriram BASE, ein ökologisches Zentrum für Yoga, Kunst und Natur (www.basekodai.org/).

**Seminarort: Volkshaus Zürich (Weisser Saal),
Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich
(www.volkshaus.ch)**

**Seminarzeiten: Samstag, 09.11.24, 09.30-18.30 Uhr
Sonntag, 10.11.24, 09.00-14.00 Uhr**

Seminarkosten: Fr. 360.-

(darin eingeschlossen sind das Seminar sowie Getränke und kleine Pausenverpflegungen am Samstag Nachmittag und Sonntag Morgen)

N.B.: Eine beschränkte Anzahl Plätze zu reduzierten Kosten werden für **junge Yogaschüler:innen und Yogainteressierte bis 35 Jahre** zur Verfügung gestellt (Anfragen/Anmeldungen bitte per Mail oder Telefon).

Infos und Anmeldung: yogaraum olten, Catherine Müller, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Leberngasse 7, 4600 Olten
info@yogaraum-olten.ch, mobile 079.239.96.69, www.yogaraum-olten.ch