

Yin Yoga & Klangschalen-Massage

Weiterbildung 2018



Kursbeschreibung

In dieser 4-tägigen Weiterbildung im Umfang von 28 Kontaktstunden geben Gerda Imhof (dipl. Yogalehrerin YCH) und Samuel Staffelbach (Musiker & dipl. Klangtherapeut) das von ihnen selbst entwickelte neuartige Zusammenwirken von Yin Yoga und Klangschalen-Massage weiter. Yin Yoga ist eine Form des Yoga, die darauf abzielt, den Energiefluss in unserem Meridiansystem anzuregen und auszugleichen und das Bewusstsein nach innen zu lenken. Dies geschieht mit Hilfe von überwiegend im Sitzen und Liegen praktizierten Asanas, die lange (zwischen 5 und 20 min) gehalten werden. Die Wirkung dieser wunderbar entspannenden und regenerierenden Yoga-Haltungen wird mit Hilfe von Klangschalen, die während der Yin Yoga Praxis auf den Körper aufgelegt werden, noch weiter intensiviert und die Achtsamkeit sammelt sich im Hier und Jetzt. Diese Weiterbildung soll Yogalehrende befähigen – z.B. im Einzelunterricht oder in der Yogatherapie – Klangschalen-Massage einzusetzen, währenddem sich der Klient/die Klientin in einer Yin Yogastellung befindet.

Einführungs-Modul: 17. / 18. März 2018

- Erlernen der grundlegenden Techniken von Klangschalen auf dem Körper
- Einsatz von Klangschalen-Massage in einfachen Yin Yoga Stellungen

Aufbau-Modul: 27. / 28. Oktober 2018

- Komplexere Anwendungen der Klangschalen-Massage
- Einsatz von Klangschalen-Massage in fortgeschrittenen Yin Yoga Stellungen

Kursort und Übernachtungsmöglichkeit

Die Weiterbildung findet in der Yogagemeinschaft Luzern statt. Diese befindet sich in einem ruhigen Innenhof in 5 min Gehdistanz vom Bahnhof Luzern entfernt in der Neustadt (Nähe Kantonalbank / Luzerner Theater).

Adresse

Yogagemeinschaft Luzern
Hirschengraben 13a
6003 Luzern
www.luzern-yoga.ch

Wer in Luzern übernachten möchte, ist selbst für die Organisation der Übernachtungsmöglichkeit verantwortlich. Wir empfehlen das Tourist Hotel, ein kostengünstiges 3-Sterne Hotel in 5 – 10 min Gehdistanz zur Yogagemeinschaft. Weitere Informationen dazu findet ihr hier: www.thetouristhotel.ch.

Kursleitung: Gerda Imhof & Samuel Staffelbach

Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU



Gerda Imhof hat ursprünglich Sozial-Anthropologie studiert und sich während des Studiums intensiv mit dem indischen und tibetischen Kulturraum befasst. Sie hatte das grosse Glück, bereits als Kind mit Yoga in Kontakt zu kommen und praktizierte schon als Jugendliche regelmässig Yoga. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin sind u.a. Yoga für Krebspatientinnen, Einzelunterricht, Yogalehreraus- und Weiterbildung, Yoga-philosophie und Meditationsworkshops sowie Mantra Singen (zusammen mit Samuel Staffelbach). Weitere Infos: www.gerdaimhof.ch

Samuel Staffelbach, Musiker, dipl. Klang- und Farbtherapeut)



Samuel Staffelbach studierte Heilpädagogik und Musik und widmete sich mit der Zeit immer intensiver der Frage, wie Musik, Klänge und Farben gezielt zum inneren und äusseren Gleichgewicht eingesetzt werden können. Er hat eigene Behandlungsmethoden entwickelt und arbeitet neben seiner Tätigkeit als Musiker und als Therapeut in seiner Praxis als Dozent in verschiedenen Institutionen im Bereich Klang- und Resonanztherapie. Weitere Infos: www.samuel-staffelbach.ch

Kurszeiten

Sa und So, jeweils 09:00 – 13:00 Uhr und 14:30 – 17:30 Uhr

Weitere Infos & Anmeldung

Gerda Imhof, Maihofhalde 13, 6006 Luzern, info@gerdaimhof.ch, 077 420 42 78

Anmeldeschluss: 31. Januar 2018

Kurskosten

- Aktivmitglieder Yoga Schweiz: 660.00 Fr.
- Nichtmitglieder: 710.00 Fr.

Rücktrittsbedingungen

- Bis 2 Monate vor Kursbeginn 25% der Kurskosten
- Bis 1 Monat vor Kursbeginn 50% der Kurskosten
- Bis 1 Woche vor Kursbeginn 75% der Kurskosten
- Teilnehmende, die sich weniger als eine Woche vor Kursbeginn abmelden, bezahlen den vollen Betrag. Falls ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt wird, entfallen jegliche Rücktrittsbestimmungen.

Verpflegung

In der Yogagemeinschaft stehen Wasser, Tee und Kaffee für euch bereit. Für die Pausen am Vormittag und Nachmittag mögt ihr evtl. eine Zwischenverpflegung mitnehmen. Für das Mittagessen gibt es in unmittelbarer Umgebung der Yogagemeinschaft zahlreiche Verpflegungsmöglichkeiten.

Anreise

Bei Anreise mit dem Auto empfehlen wir das kostengünstige Parkhaus Altstadt: www.parking-luzern.ch/de/Luzerner-Parkhaeuser/Altstadt. Vom Parkhaus Altstadt aus sind es ebenfalls 5 – 10 Gehminuten bis zur Yogagemeinschaft („A“ auf der Karte). Direkt vor der Yogaschule gibt es keine Parkmöglichkeiten.



Mitbringen

In der Yogagemeinschaft sind Klangschalen, Yogamatten, Decken, Blöcke, Sitzkissen, Bolster etc. vorhanden. Qualitativ hochwertige Klangschalen können auch im Kurs erworben werden. Falls ihr weitere Utensilien benötigt oder bereits eigene Klangschalen besitzt, könnt ihr diese selbstverständlich mitbringen.