**Workshop Kopf Kniestellung**

2 Tage a 4 h, mit Pause 0:30

Jeweils Sa/So 10-14:30

Preis 80.- (Ermäßigung auf Anfrage)

Thema: Grenzüberschreiten in neue Seelenräume

Die Bedeutung eines gedanklichen Ideals

Einführung in den 1. Kreis, „manas“

Verschiedene Asanas, insbesondere die Kopf/Kniestellung mit Vorübungen

und Begleitübungen, Gesten

1 Vorstellungsübung

1 Textarbeit

Begriffsklärung: „Was ist ein Ideal?“ im Gegensatz zu einer Ideologie

1 Atemübung (Flanke)

**Ablaufplan:**

**Samstag:**

10h Einführung,

Beginn Begriffsklärung (auf die Tafel, geht über die ganze Zeit)

Vorstellungsübung, Geste Raum

Sonnengebet, Asana mit Kopf Kniestellung

Pause (12-12:30)

Textarbeit: Imagination zur KKS

Begleitende Asanas und KKS

Ende 14:30

Suppe

**Sonntag:**Zusammenfassung, Austausch

Atemübung Flankenatmung

Einige daran anschließende Asanas (Dreiecke im Liegen)

Pause (12-12:30)

Begriffsklärung

Imaginatives Bild der Asana

KKS Stellung und Gegenbewegung (schiefe Ebene)

Bedeutung der Haltezeiten in Bezug auf das Grenzüberschreiten

Abschluss: Manas

Ende 14:30

(Rest Suppe)