

Beruhigung

Yogawoche mit Uwe Kabbeck

6. bis 12. November 2011

Die Yogawoche von Uwe Kabbeck richtet sich an alle Interessierten mit und ohne Vorkenntnisse. Sie lernen die Grundzüge des **Hatha-Yoga**, der am meisten verbreiteten Yoga-Methode im Westen.

Hatha-Yoga kennzeichnet sich durch die Verbindung der drei wesentlichen Aspekte des Yogas. Der Körperhaltung, der Atemenergie und der Meditation. Als ausgebildeter Physiotherapeut kann Uwe Kabbeck außerdem individuell auf etwaige gesundheitliche Beeinträchtigungen individuell eingehen.

Tipps

- Das Programm richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an Geübte.
- Sie können an einzelnen Einheiten teilnehmen, tageweise oder während der ganzen Woche.
- Wir empfehlen bequeme Kleidung.
- Teilnehmer sollten eineinhalb Stunden vor dem Yoga keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.

Uwe Kabbeck

Uwe Kabbeck wurde 1956 in München geboren, wo er auch heute wieder lebt. Bei einem längeren Aufenthalt in Indien und Nepal entdeckte er die Faszination des Yoga. Er lernte damals von bekannten Yoga-Lehrern wie Sivenanda oder B.K.S. Iyengar.

Wieder zurück in Europa machte Uwe Kabbeck eine Ausbildung zum Physiotherapeuten und Masseur. Und zusätzlich die Ausbildung zum klassischen Yogalehrer. So kann Uwe Kabbeck die Erkenntnisse der physikalischen Medizin des Abendlandes mit den Traditionen des fernöstlichen Yoga zu einer fruchtbaren Einheit bringen.



H o t e l

HOCHSCHOBER

Das Programm

Sonntag, 6. November 2011, 20.30 Uhr

Was erwartet Sie in der kommenden Yoga-Woche? Welche Übungen stehen im Mittelpunkt? Uwe Kabbeck stellt Ihnen das Programm im achten Stock im Chinaturm vor und freut sich, Ihre Fragen und Wünsche zu beantworten.

Montag bis Samstag

Jedes Modul dauert eine bis eineinhalb Stunden und findet im Chinaturm oder im Freien am Seeufer statt.

08.15 bis 09.15 Uhr

Wir holen uns Energie

Mit weichen Bewegungsabfolgen und geschmeidigen Körperhaltungen begrüßen Sie den neuen Tag. Mit dem Sonnengebet bekommt der ganze Körper frische Energie. Die Stunde beenden wir mit einer Gleichgewichtshaltung, die innere Ruhe und Achtsamkeit schenkt.

11.00 bis 12.00 Uhr

Wir werden aufmerksam

Mit stärkenden und atemlockernden Körperhaltungen wecken Sie das Bewusstsein für die innere Aufrichtung und Balance. Durch die Atemenergie lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und spüren dessen beruhigende Wirkung.

15.30 bis 17.00 Uhr

Wir kommen zur Ruhe

Am Abend verbinden wir alle drei Pfeiler des Yogas (Körperhaltung, Atemenergie und Meditation), um zur Ruhe zu kommen und ausgeglichen zu werden.

„Die Achtsamkeit für sich und andere schenkt innere Ruhe,
Ausgeglichenheit und Energie.“