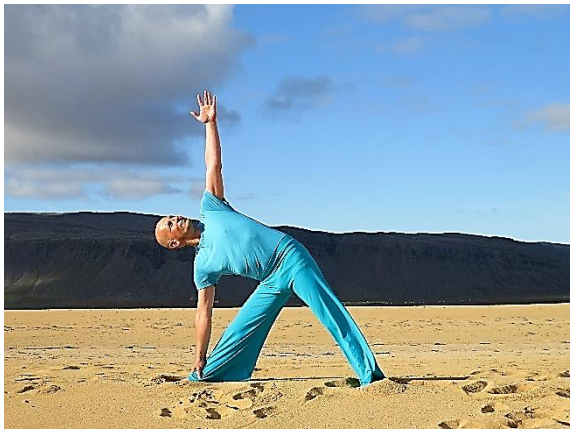
eagle-motion

Christoph Lauener Yogalehrer – Tänzer – Bodyworker



YOGA FÜR MÄNNER JAHRESZYKLUS ST.GALLEN

HORIZONTE ÖFFNEN WINTER – FRÜHLING - SOMMER - HERBST 2027

Idee / Vision

Wir praktizieren Heart of Yoga – einen authentischen Hatha-Yoga – exklusiv im Kreis der Männer. Männerkreise haben etwas Ursprüngliches und bergen rituellen Charakter unserer Vorfahren. Im schnellen Wandel der heutigen Zeit ist es wertvoll, wenn Männer sich gegenseitig unterstützen und im Kollektiv friedvolle Stärke erleben.

Entsprechend dem Zyklus der vier Jahreszeiten treffen wir uns vier Mal pro Jahr. Jede Jahreszeit hat ihre ureigene archaische Qualität: Der Winter birgt die Ruhe. Der Frühling ist das Erblühen pur. Der Sommer zeugt von Fülle. Der Herbst lässt Überflüssiges los. So fokussieren und integrieren wir Aspekte der jeweiligen Jahreszeit in unsere Yoga-Morgen-Session. Wir lernen von der Natur und werden gleichzeitig der Natur in uns gewahr.

Im Heart of Yoga begleite ich die Männer in eine entspannte Atmosphäre. Was zählt sind die Achtsamkeit zum eigenen Atem. Die Atmung, im Alltag oft unscheinbar, wird akzentuiert. Wir lernen, den Atem zu lenken, zu vertiefen und zu meistern. Als Fachmann leite ich Sie in Asana-Haltungen, die Horizonten des Lebens zu begegnen.
Heart of Yoga kann mit "Essenz des Yoga" ausgedeutet werden. Begründet vom Yoga-Meister Mark Whitwell ist er als direkte Überlieferung vom "the teacher of the teachers" T. Sri Krishnamacharya zu uns in die heutige Zeit vermittelt worden.

»Ein ursprünglicher Yoga – gegenwärtig und nicht übertrieben« (Mark Whitwell)

Wirkung

Wir erleben Präsenz, Kraft, und Beweglichkeit auf physischer Ebene. Wir gewinnen Klarheit und Zentrierung auf mentaler Ebene. Wir finden Balance und Frieden auf emotionaler Ebene. Diese Wirkung hält auch nach der Yogapraxis an und unterstützt uns in Beruf und Privatleben.

Zielgruppe

Der Kurs eignet sich für alle Männer unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness. Jeder Teilnehmer kann den Schwierigkeitsgrad der Übungen seinen eigenen Bedürfnissen anpassen.

Termine

SA 16. Januar / SA 03. April / SA 14. August / SA 30. Oktober 2027 jeweils von 09.00 – 11.00 Uhr

Kurskosten

Einzelmorgen CHF 50.00 oder im vergünstigten 4-Jahreszeiten-ABO CHF 160.00
IBAN: CH06 0078 5001 8392 9236 2 URNER KANTONALBANK 6460 ALTDORF / KONTO 60-34-8
oder Einzahlung via TWINT

Kursort

Raum Rosenberg, Rosenbergstrasse 10, 9000 St. Gallen / www.raumrosenberg.ch

Kursleitung

Christoph Lauener ist Tänzer, Bewegungspädagoge, Yogalehrer und Bodyworker unter dem Namen «eagle-motion». Ausbildung in Yoga bei Susanne Daeppen und ihrem Meister Mark Whitwell. Christoph performt und unterrichtet im In- und Ausland. Er arbeitet seit 2010 zusammen mit Susanne Daeppen von Dakini Yoga & Dance Projects.

Kontakt und Anmeldung

Anmeldung mit Talon (Scan oder Post) mit entsprechender Einzahlung:

eMail info@eagle-motion.ch
Adresse Christoph Lauener, Egliweg 10, 2560 Nidau
Webseite www.eagle-motion.ch

Jede Anmeldung wird von eagle-motion bestätigt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Informationen: Mobile +41 79 621 53 58
Links: www.dakini-dance.ch / www.heartofyoga.com

Christoph Lauener
eagle-motion yoga & dance 2027