

Die Leichtigkeit des Seins

~

Mit Simona & Naissan



~

Bei diesem Workshop stehst Du im Mittelpunkt.

~

Es geht darum, Dich in Deinem Lehrer-Sein und in Deinen persönlichen Aspekten in den Vordergrund zu stellen. Wer bist Du, wenn Du vorne als Lehrer stehst? Wie gehst Du mit Deinen eigenen Verletzlichkeiten und Ängsten um? Welche Seiten von Dir zeigst Du?

Der Kurs gibt Dir die Möglichkeit, Dich in Deiner Selbstwahrnehmung als Lehrer zu schulen. Worin fühlst Du Dich sicher und stark, was macht Dich unsicher, womit hast Du Schwierigkeiten? Wie kannst Du Deinen Unterricht so gestalten, dass Du auch für Dich als Lehrende gut sorgst und Dich selbst gut im Blick hast?

Wie gelingt Dir selbst im Alltag die Balance zwischen allen Anforderungen, die an Dich gestellt werden? Welchen Platz räumst Du Deiner eigenen Praxis ein? Was erlaubst Du Dir und was verbietest Du Dir?

Indem Du aufmerksam und wach Deine eigene Situation reflektierst, vertieft sich auch Dein Umgang mit Deinen Schülern. Finde in der Schwere die Leichtigkeit. Finde die Tai Chi- und Yoga-Übungen, die Deiner Selbstfürsorge dienen. Entdecke, dass beide Aspekte, Schwere und Leichtigkeit, auch im Körper in einem ständigen Wechselspiel erfahrbar sind und dennoch eine Einheit bilden: Unten tief und fest in Deinen Füßen und Beinen verwurzelt, schenkt Dir das Prinzip der Schwere eine Standhaftigkeit, die Dich in jedem „Sturm des Lebens“ gut erdet. Oben im Oberkörper leicht, weich und fließend, spürst Du die Leichtigkeit und auch Fähigkeit mit großen Anforderungen spielerisch umzugehen. Diese klare Unterteilung der schweren und leichten Anteile im Körper hilft Dir bei den Übungen differenzierter und feiner zu arbeiten, sodass jede Übung eine vollkommeneren Ausführung erfährt in der Du weder nach oben steigend abhebst, ohne verwurzelt zu sein, noch Dich in sinkenden Momenten von der Schwere unten erdrücken lässt:
Du schwingst in der Mitte!

~

Aus dieser Fülle erwächst neue Inspiration und Lebendigkeit für dich als Lehrer.

~

Wichtige Info: dieser Workshop richtet sich an Yoga-/Taichilehrer & Fortgeschrittene, die weiter vertiefen möchten...

Über Simona & Naissan...



Simona Moschoglou

Unterrichten ist meine Berufung...ich freue mich sehr darüber, dies heute in meiner eigenen Yogaschule tun zu können! Hierher war es ein weiter Weg. Nach meinem Ballett-Diplom (Royal-Academy of Dance, 1991) und Ausbildungen im Aerobic- und Workoutsport an der Deutschen Turnerbundakademie begann ich 1998, Fitness- und Gesundheitssport zu unterrichten, neben Yoga zum Beispiel als Personal Trainerin für Aerobic und Pilates sowie in Tanzprojekten mit Jugendlichen. Es folgten Ausbildungen zur Vinyasa Yogalehrerin zur Pilateslehrerin sowie zur Prenatal- und Postnatal-Yogalehrerin.



Naissan Schneider

liebt, lebt und praktiziert seit über 2 Jahrzehnten Taichi & Yoga.

Sie bildet Lehrer aus, organisiert die Taichi Yoga Konferenz in Münster und leitet seit 17 Jahren das Sternendojo.

Ein Ort für Bewegung Lachen
Tanzen Singen und Herz.

Wichtige Infos...

Termine

23/24 Juni 2018

Zeiten

Samstag & Sonntag: 9-18 Uhr

Auch nur ein Workshop-Tag buchbar!!!

Ort

Samstag:

Simyoga Münster
Friedrich-Ebert-Straße 15
48153 Münster
Virtuell: info@simyoga.de

Sonntag:

Sternendojo Münster
Peter-Rosegger- Weg 15
48155 Münster
Virtuell: www.sternendojo.de

Kosten

250 Euro (1Tag: 125 Euro)