

NADA YOGA – die schöpferisch heilende Kraft des Klanges

Workshop mit Brigitte Kneissl

Der Sanskritbegriff “Nada” bedeutet “Klang” oder “Strömen”. Die schöpferisch heilende Kraft des Klanges vereint Yoga mit der spirituellen Dimension der Musik. Lauschen auf äußere und innere Klänge, Töne und Musik stehen im Zentrum der Nada Yoga Praxis. Nada Yoga spricht den Menschen auf körperlicher, emotionaler und geistig-spirituelle Ebene an. Der Umgang mit Prana, der Lebensenergie, mit der wir durch den Atem verbunden sind, steht im Mittelpunkt.

Bei dieser Reise durch die Chakras orientieren wir uns an der traditionellen Weisheitslehre des Yoga. In Praxis und Theorie werden grundlegende Kenntnisse von Nada Yoga - Yoga des Klanges - vermittelt. Nada Yoga basiert auf dem wichtigsten Quellentext des Hatha Yoga, der Hatha Yoga Pradipika.



Nada Yoga Praxis

- Heilendes Tönen - Entfaltung der Klangräume - der Körper als Klangraum
- Körper-, Atem- und Stimmarbeit, Tönen von Vokalen
- Nada & Mantras - ausgewählte Mantras, Tönen und Chanten im Heilkreis
- Klangbegegnungen und Erfahrungen in der Natur (z.B. im Yogagarten, Spaziergang entlang Salzach)
- Der Klang des Herzens - Hinwendung zum inneren Klang

Themen

- Philosophie und Bedeutung der Chakras und Nadis
- Die Wirkung von Klang und Stimme auf unser Energiesystem
- Pranayama – die atemvertiefende Wirkung von Tönen, Summen, Chanten

Spiraldynamik©Center für Yoga, Salzburg

- Termin:** Samstag, am 29. Juni 2019
- Ort:** Spiraldynamik©Center für Yoga, Wasserfeldstraße 17, 5020 Salzburg
- Zeit:** 9.00 - 17.00 Uhr, inkl. Mittagspause (bitte Jause mitnehmen, Kaffee und Tee vorhanden/Teeküche)
- Kosten:** 120,-- Euro



Brigitte Kneissl, ausgebildet als Psychotherapeutin in Analytischer Psychologie (C. G. Jung). Langjährige berufliche Erfahrung an der Christian Doppler Klinik, Universitätsklinikum der PMU, Salzburg und in eigener Praxis. Berufsbegleitendes Studium für Elementare Musik- und Bewegungspädagogik an der Universität Mozarteum Orff Institut, Salzburg. Diplom der North American Feldenkrais-Guild©-Kalifornien, USA, Feldenkrais-Method©-Awareness through movement©. International zertifizierte Yogalehrerin. Yogapraxis seit 30 Jahren, mehrere Yoga-Studienreisen nach Indien. Aus- und Weiterbildungen in Europa und Asien bei renommierten B.K.S. Iyengar Yogalehrern und in verschiedenen Yoga Traditionen: Nada Yoga - Yoga des Kluges, Yoga-Therapie, Kriya Yoga, u.a. Der Schwerpunkt liegt neben der traditionellen Weisheitslehre des Yoga auf einer Zusammenschau neuester Erkenntnisse der Hirnforschung und der heilenden Wirkung des Kluges.

Kontakt & Anmeldung:

Brigitte Kneissl
Grazer Bundesstraße 13
5023 Salzburg
Tel.: +43 664 42 289 15
Mail: info@brigitte-kneissl.at

Anmeldung ist unbedingt erforderlich!
Mindest-Teilnehmerzahl 8 Personen! Begrenzte Teilnehmerzahl.
Veranstaltungs- und Stornobedingungen werden bei Anmeldung schriftlich mitgeteilt.