

Hatha Yoga Schwyz – Lucia Schuler

# Yoga Basis Kurs

i de Fabrik

<b>Daten</b>	<b>3. September bis 29. Oktober 2018</b>
<b>Zeit</b>	<b>19.15 – 21.15 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Raum Tschalun i de Fabrik, Laubstrasse 4, Schwyz</b>
<b>Preis</b>	<b>CHF 50.- pro Kursabend CHF 280.- für 6 Kursabende</b>
<b>Information</b>	<b><a href="http://www.yoga-schwyz.ch">www.yoga-schwyz.ch</a></b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Lucia Schuler</b>

Lucia Schuler fand vor über 30 Jahren zum Yoga und unterrichtet ihn seit 11 Jahren. Sie diplomierte als Yogalehrerin am Lotos Yogazentrum Basel und bei Orit Sen Gupta aus Israel, der Begründerin von Vijnana Yoga. Weitere Zertifikate erwarb sie als Kinder- und Hormon Yogalehrerin und bildete sich in Yin Yoga, Spiraldynamik, plastischer Anatomie bei Eric Franklin, Lu Jong und Meditation in tibetischer Tradition weiter. Lucia Schuler unterrichtet Hatha Yoga, Vijnana Yoga und Yin Yoga in Gruppen und Privatlektionen. Sie ist Mitglied des Berufsverbandes Yoga Schweiz YCH und der Europäischen Yogaunion EYU. Je nach Krankenkasse wird ein Teil der Kurskosten vergütet.



Der Kurs führt in die Grundlagen des Yoga ein, die Abende beinhalten spezifische Themen zur Yogapraxis und zum philosophischen Hintergrund. Die Kurseinheiten können einzeln oder zusammen als ganzer Kurs besucht werden.

## 1. Grundlagen des Yoga

Einblick ins Yogasystem, Erlernen der Yogastellungen des Sonnengrusses, Kriyas als Reinigungstechnik, Erleben bewusster Atmung und deren Wirkung.  
*Montag, 3. September 2018*

## 2. Die Vayu und die Prinzipien von Vijnana Yoga

Kennenlernen der Atem- und Konzentrationstechnik der Vayu, der grundlegenden Asana und nach welchen Prinzipien sie ausgeführt werden, Entspannung.  
*Montag, 10. September 2018*

## 3. Chanten, Pranayama und Vijnana Yoga

Chanten als Zentrierungsübung in Verbindung mit Mudras, ausgleichende Pranayama (Atemtechniken), Üben von Asana aus der inneren Mitte, Entspannung.  
*Montag, 17. September 2018*

## 4. Pranayama, Vijnana Yoga und Yoga Nidra

Erlernen weiterer Pranayama und Bandhas, Vayu in Verbindung mit Asana und deren Wirkung, Vijnana Yoga Sequenzen, Tiefenentspannung (Yoga Nidra).  
*Montag, 24. September 2018*

## 5. Yin Yoga, Pranayama und das Energiesystem

Kennenlernen von Yin Yoga und seiner Aspekte, harmonisierende Atemübungen, Reinigungs- und Meditationstechniken, Entspannung.  
*Montag, 22. Oktober 2018*

## 6. Yoga als Weg und Ziel

Verbinden der gelernten Elemente in Vijnana Yoga Sequenzen und ausgerichtetes Üben aus der inneren Mitte und in Stille, Meditation und Entspannung.  
*Montag, 29. Oktober 2018*