

# Seminar für Fortgeschrittene Asana Cavedine – Italien

(23. bis 25. März 2012)

## Der Bewusstseinsprozess in der Ausgestaltung fortgeschrittener Asana

Das Seminar richtet sich an Interessierte, Praktizierende und Yogalehrer



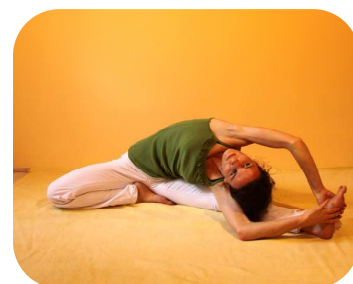
Halbmond-Taube  
*Eka Pada Kapothisana*

Mit diesem Seminar möchten wir dazu einladen uns gemeinsam mit fortgeschrittenen Übungen zu beschäftigen. Unser Anliegen ist es, die Übungen praktisch zu erarbeiten und zu üben, sich aber weiterhin mit dem damit verbundenen Ausgestaltungsprozess einer Asana auseinanderzusetzen. Hier erscheint uns der Einsatz mit den drei Phasen der Ausführung einer Übung, welche Heinz Grill in dem Buch ‚die Seelendimension des Yoga‘ (S. 93) beschreibt als sehr wertvoll. Gerade in diesem Zusammenhang eröffnet sich die sehr interessante und empfindungsfreudige Möglichkeit, gestaltete und ästhetische Formen zum Ausdruck zu bringen. Die drei Phasen der Übung, welche in diesem Kapitel dargelegt werden, beschreiben den gegliederten und rhythmischen Aufbau einer Asana.

Die erste Phase, auch dynamische Phase genannt, beschreibt das Hineingehen in die Übung; der Körper wird in eine neue Bewegung, in eine neue Form geführt. Dieser dynamischen Phase liegt eine Vorbereitungsphase zugrunde aus der heraus die Übung inhaltlich vorbereitet wird. Die zweite Phase ist die statische Phase; der Körper findet ganz zur Ruhe, die Bewusstseinskräfte werden umso mehr aktiv und gestaltend tätig. Die dritte Phase ist die beschließende Phase durch die der Übende die Asana geordnet verlässt und dadurch den gesamten Prozess abrundet.

Durch den Begründer dieses Yoga - Heinz Grill - erfährt das Praktizieren von fortgeschrittenen Asana einen ganz neuen und tiefen Sinngehalt, was das Üben dieser edlen Stellungen zu einer wahren Kunst erhebt. Heinz Grill ist als Referent zu dem Seminar eingeladen. Wir bitten jedoch darum seine Teilnahme offen zu lassen.

Dozenten: Lutz Franken – Heilpraktiker, Yogalehrer, Krankenpfleger  
Raphaelle Franken – Yogalehrerin, Krankenschwester



gedrehte Kopf-Knie-Stellung  
*Parivrtta Janu Sirshasana*

Das Seminar beginnt Freitag um 18 Uhr und endet am Sonntag etwa gegen 12:30 Uhr und findet statt in der Yoga Akademie Cavedine, Via Cavalpea 7, 38073 Cavedine (TN) Localita Lago, Italia

Der finanzielle Betrag für das Seminar beläuft sich auf 80,- pro Person. Für die Anmeldung und weitere Informationen sowie Unterkunftsmöglichkeiten:

Email: [info@yoga-akademie-cavedine.de](mailto:info@yoga-akademie-cavedine.de) & [info-yoga@gmx.de](mailto:info-yoga@gmx.de)

Telefon: +49 7052 93 28 37 Lutz u. Raphaelle Franken

+39 349 330 77 78 Organisation - Italien



vollständige Heuschrecke  
*Purna Salabhasana*