

Yoga-Workshop

mit dem Hamburger

Yoga-Lehrer Mathias Gillwaldt

22. Juli 2007 11.00-14.00 Uhr

Mathias beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Yoga und unterrichtet in Hamburg – als Gastlehrer aber auch bundesweit – verschiedene Stilrichtungen, u.a. Hatha-Yoga, Power-Yoga sowie Yoga für Rücken und Gelenke. Seine ersten Erfahrungen sammelte er im Internationalen Sivananda Yogazentrum Y8 in Hamburg, wo er mehr als 2 Jahre als sog. Karmayogi tätig war.

In den Jahren 2004 und 2005 lebte er vornehmlich in einem Yoga-Ashram der Internationalen Sivananda Yoga- Vedanta Organisation in Orleans/Frankreich, wo er den Ursprüngen des Yoga nachging. Es folgten Aufenthalte in Yogazentren in Indien. Seine Yogalehrerausbildung absolvierte er in Reith/Tirol 2005, unter anderem bei Swami Sivadasananda.

Sein Unterrichtsstil ist ruhig bis fordernd, dabei legt er viel Wert auf die Entwicklung von Körperbewusstsein bei den Schülern. Beliebt sind seine geführten Tiefenentspannungen.

Mathias arbeitet zur Zeit als Yoga- und Pilateslehrer in Hamburg.

Ablauf / Inhalt des Workshops

Asanas für das Muskel- und Skelettsystem

Durch den präzisen Einsatz der Muskulatur in den Asanas und das richtige Dehnen lernt man, den Körper zu kräftigen und zu lockern. Die Körperhaltung wird verbessert, Rückenschmerzen und Gelenkprobleme werden gemildert oder verschwinden ganz.

Theorie:

Grundlagen der Dehnung und Entspannung sowie der Arbeit/sweise der Bewegungsmuskulatur in Hinblick auf die Asanas der Sivananda-Serie

Yogaklasse

mit präziser Anleitung und begleitender Beschreibung der Wirkung auf den Organismus

