

Weiterbildungsangebot vom MBSR-Verband Schweiz

## Achtsame Yogapraxis – ein Weg zu sich

mit

**Anna Trökes**



Freitag, 21. Juni 2019, 19.00 – ca. 21.00 Uhr (Vortrag)

Samstag, 22. Juni 2019, 9.00 – 16.00 Uhr (Workshop)

Kirchgemeindehaus Hottingen  
Asylstrasse 36, 8032 Zürich

## Inhalt

Eine Yogapraxis, in der wir zunehmend Achtsamkeit entfalten lernen, weist eine Vielzahl von Qualitäten auf:

- das Üben ist entschleunigt
- Atem, Bewegung und Geist sind innig miteinander verbunden
- das Üben ist äusserst bewusst
- während des Übens ruht die Wahrnehmung in der „Nabe des Bewusstseins“ (Siegel)
- die Praxis wird als tiefgehend und essentiell erfahren

Im Verlauf dieser Weiterbildung sollen diese Qualitäten eingeübt werden. Ausserdem wird verdeutlicht, wie Achtsamkeit im Geist zu verankern ist und welche Muster, die die körperliche und geistige Gesundheit fördern, damit gestärkt werden können.

Menschen, die im Achtsamkeitsyoga gegründet sind, erfahren zunehmend Selbstwirksamkeit und lernen leichter loszulassen, was sie befähigt, besser mit den Unwägbarkeiten des Lebens umzugehen.

Dazu kommen Überlegungen zur methodisch-didaktischen Gestaltung von Unterrichtseinheiten und Kursen in Achtsamkeitsyoga im Sinne der Salutogenese und Burnout-Prävention.

## Anna Trökes

Anna Trökes unterrichtet seit 1974 und lehrt seit 1983 innerhalb der Yoga-Lehrerausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden Deutschlands (BDY) und anderer europäischer Verbände.

Anna Trökes hat zahlreiche Bücher, CDs und eine DVD zum Thema Yoga veröffentlicht.

Sie kombiniert in ihrer Arbeit die Erkenntnisse der Psychologie mit der Yogaphilosophie und den seit Jahrhunderten bewährten Übungen des Hatha-Yoga.

## Organisatorisches

### Datum und Zeit

Freitag, 21. Juni 2018, 19.00 – ca. 21.00 Uhr (Vortrag)

Samstag, 22. Juni 2018, 9.00 – 16.00 Uhr (Workshop)

Der Vortrag und der Workshop können unabhängig voneinander besucht werden.

### Ort

Kirchgemeindehaus Hottingen, Asylstrasse 36, 8032 Zürich

### Kosten

Vortrag Freitag: CHF 20.00

Workshop Samstag: CHF 190.00 für Mitglieder des MBSR-Verbandes oder eines Yoga-Verbandes; CHF 240.00 für Nichtmitglieder

In begründeten Fällen kann eine Reduktion beantragt werden.

### Sprache

Hochdeutsch

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ab Zürich HB Tram Nr. 3 Richtung Klusplatz bis Haltestelle Römerhof (7 Minuten). Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

### Mitbringen

- Notizmaterial
- Sitzkissen bei Bedarf (Stühle stehen zur Verfügung)
- Trinkflasche
- Yogamatte
- Bequeme Kleider, evtl. warme Socken und Decke
- Evtl. Mittagessen für Samstag. Es besteht die Möglichkeit, im Raum zu bleiben. In der Nähe hat es auch Verpflegungsmöglichkeiten.  
Die Pause dauert ca. 90 Minuten.

### Anmeldung

Mit separatem Anmeldeformular bis 1. Juni 2019 an sekretariat@mbsr-verband.ch oder an MBSR-Verband, 6000 Luzern.

Die Anmeldung ist nur gültig mit der umgehenden Bezahlung der Kurskosten, d.h. die Anmeldebestätigung erfolgt nach Erhalt der Kurskosten.

Stornobedingungen siehe Anmeldeformular.

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.