

## Yoga des Lauschens:

Arbeit mit dem Energiekörper

## Workshop mit Koos Zondervan

Kaschmirischer Yoga nach Jean Klein

Der Kashmir-Yoga gründet auf einer alten Schrift, dem Vijnana Bhairava Tantra. Im Vergleich zum Hatha - Yoga, wo exakte Form und Benennung ihre wesentliche Bedeutung haben, löst sich beim Kashmir-Yoga die Form immer mehr auf. Es wird mit dem Energiekörper gearbeitet. Hier geschehen die Haltungen fließend aus dem Empfinden heraus und das Raumbewusstsein wird erweckt.

Wir entwickeln eine innere Haltung des Empfindens und Lauschens, frei von geistiger Einmischung. Durch dieses Lauschen können sich die subtilen Schichten körperlicher Energien entfalten und der Körper findet in seine ursprüngliche Leichtigkeit zurück. Die Lebensenergie, Prana, kommt in Fluss.

### **Zielgruppe:**

Alle Yoga-InteressentInnen, die regelmäßig praktizieren und die das Bedürfnis haben, sich im Yoga neu zu erleben und zu entspannen. Auch Yogalehrende sind herzlich willkommen, diese Tradition kennenzulernen.

### **Leitung:**

**Koos Zondervan** (geb. 1947) wohnt im Norden von Holland. Er hatte spirituellen Unterricht bei verschiedenen Meistern wie Wolter Keers (Schüler von Atmananda Krishna Menon), Swami Ranganatananda (Tradition Shankaracharya) und Jean Klein. Er unterrichtet seit 1978 den Yoga von Jean Klein. Er hat seine Gruppen im Norden von Holland, ist seit der Gründung 1998 Yogalehrer an der Yoga Akademie Nederland in Amsterdam und gibt Workshops im In- und Ausland. 1996 ist sein Buch "Yoga volgens de Kashmirmethode" erschienen. 2010 ist wurde in Paris die französische Fassung des Buchs herausgegeben: "Le Yoga Tantrique".

**Wann: Samstag, 01.04.2017 von 10 – ca. 17 h**

**Sonntag, 02.04.2017 von 10 – ca. 17 h**

**Wo: fu-om-yoga, Gudulastr. 5, Hinterhof  
ebenerdig links, 45131 Essen**

**0160 – 977 36 335**

**[www.fu-om-yoga.de](http://www.fu-om-yoga.de)**

**[info@fu-om-yoga.de](mailto:info@fu-om-yoga.de)**

**Kosten: 150 Euro pro Person; Selbstversorgung;**

**Anmeldung bis 01.03.2017**

