



Nuad & Mehr

Open Space von 15. - 18. Juni 2017

im Landhotel Yspertal (Nö)



Karuṇā im Nuad: Karuṇā ist Mitgefühl, Empathie und die Fähigkeit zu tiefer Anteilnahme. Das hat nichts mit Mitleid zu tun und sollte damit auch nicht verwechselt werden. Karuṇā ist eine der vier Brahmavihāras: Diese Tugenden aus der buddhistischen Ethik regeln das zwischenmenschliche Verhalten. Sie helfen dir, an der Freude und dem Leid der anderen Anteil zu nehmen, ohne dabei die eigene Balance zu verlieren. (**Oskar Peter, Do**)

Wir tauchen miteinander ein, um in der Thai Yoga in einen **dynamischen Flow** zu kommen. Unsere Themen umfassen Touch, Beständigkeit in der Position, Dynamik, Atmung, Übergänge und vieles mehr. Wir lernen miteinander zu spielen, zu tanzen und der Intuition freien Lauf zu lassen. Du sollst einen kleinen Einblick bekommen, um deine persönliche Thai Yoga Session wie in einem Tanz fließen zu lassen. (**Sascha Jayram, Fr**)
Freitagabend bietet Sascha eine **Klangreise** an!



Nuad Rak Sa ist die therapeutische Version des Nuad Boran Thai. Nuad Rak Sa ist eine manuelle Körperarbeit mit dem Hauptaugenmerk auf Akupressur. Nuad Rak Sa ist auch als traditionelle medizinische Methode vom Evaluationskomitee für Traditionelle und Alternative Medizin der WHO (Weltgesundheitsorganisation) anerkannt. Dieser Workshop richtet sich an alle, die mehr erfahren und tiefer eintauchen wollen. Theoretisch wie praktisch. Der "Königliche" Stil RSN stammt aus dem alten siamesischen Königshof und erfordert die Einhaltung eines bestimmten protokollarischen Ablaufes. (**Sylvain Audureau, Fr**)

Nuad-Tao ist die ideale Ergänzung für die Arbeit mit Nuad, regt die Energiezonen der Fußsohle und somit des ganzen Körpers an und unterstützt die Heilung. Es ermöglicht mit kürzeren Sitzungen (45 bis 60 Minuten) als beim klassischen Nuad, energetische Balance wieder herzustellen, kann aber auch in den Gesamtprozess integriert werden. Sehr beliebt ist die Kombination mit Nuad für Schultern und Nacken. Daumenschonend wird nach dem Eincremen mit einem Holzstäbchen gedrückt, gerubbelt und gestrichen, was einerseits als intensiv, andererseits als sehr wohltuend empfunden wird. (**Pranee Vielhaber „Moo“, Sa**)





Körperarbeit in der Luft - ein heilsames Ritual des Loslassens. Wir lernen, den Flyer mit minimalen Kraftaufwand in unterschiedliche Yoga-Asana ähnliche Positionen zu bringen und dessen Wirbelsäule vertikal hängen zu lassen - frei von jeglicher Kompression. Eine neue Perspektive und Tiefe der Selbsterfahrung für Körper, Geist und Seele. **AcroYoga®** vereint die Weisheit des Yoga, die Verspieltheit der Akrobatik, und die liebevolle Freundlichkeit der von Nuad auf eine einzigartige Weise : Vertrauen, Verspieltheit und Verbundenheit wecken das innere Kind, setzen heilsame Energien frei und schaffen Gemeinschaft.“ (**Reka Hargitay, So**)

Kräutern begegnen

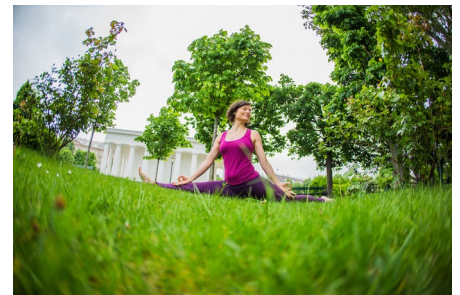
Kaum setzen wir den Fuß auf etwas Grün, begegnen uns Pflanzen-Zeitgenossen, die unseren lebendigen Körper mit ihren Eigenschaften bereichern können. Sie wachsen oft Monate dahin, um dann eine unserer Erkältungen zu beenden oder unsere Haut weicher zu machen. Was sie allerdings nicht im Programm haben, ist sich selbst zu pflücken und dann in unsere Hausapotheke einzuziehen - das ist unser Part in diesem Zusammenspiel. Ich möchte mit euch den Blick schärfen, um Heilkräuter zu identifizieren und Verwendungsmöglichkeiten und Verarbeitungsweise aufzuzeigen. (**Lena Gohlke, So vm**)

..und täglich in der Früh: **Yoga** ;-
(**Lena Raubaum, Fr, Sa, So**)



Die Sängerin und Komponistin **Patricia Breiteck** präsentiert an diesem Abend Eigenkompositionen. Alles weitere soll eine Überraschung bleiben...

Patricia Breiteck studierte Jazzgesang an der Anton Bruckner Privatuniversität Linz und bewegt sich virtuos zwischen und mit Gesang, Live Looping, Klavier und Gitarre. Aktuelle Projekte: Re***CP, Big Yellow Taxi,...Eine Stimme, die wir hoffentlich noch oft zu hören bekommen!!! (**Do**)



und dazu Open-Space für alle, die sich einbringen wollen...



Ort:

Landhotel Yspertal, 3683 yspertal 1, www.landhotelyspertal.at
Tel: +43 7415 72 18

Zeit:

15. - 18. Juni 2017, ganztags

Kostenbeitrag:

€ 340,- für alle 4 Tage, inkl. Abendprogramm, Mitglieder (Verein Nuad-Austria) zahlen € 320,-
- Frühbucherbonus (10 % für Anmeldung mit Anzahlung bis 31.12.2015, 5 % bis 31.3.2016)
- PartnerInnenbonus (2 gemeinsame Anmeldungen – je 10 %)
€ 110,- (bzw. € 90,-) für einzelne Tage – 4-Tagesbuchungen werden allerdings vorgereicht.

Unterkunft:

bitte direkt im Landhotel buchen und bezahlen, 3Bett-Zimmer € 39,- DZ € 46,-, EZ € 56,- HP-Aufschlag: € 16,- (Abendessen), Tagesgäste zahlen eine Tagungspauschale (€ 20,- ohne, € 36,- mit Essen) an das Hotel. Diese beinhaltet u.a. alle Pausengetränke (Tee/Kaffee), den Obstkorb und hausgemachte Kuchen! Kinderbetreuung ist auf Anfrage möglich.

Die Teilnahme ist für alle möglich, mit oder ohne Nuad - Vorkenntnisse!!!

Anmeldung zum Open-Space Nuad & Mehr: office@nuad.at, 0680/ 21 20 456 bei Eva Alagoda-Coeln
Eine Veranstaltung des Vereins Nuad-Austria, ZVR: 981274371