



Nuad & Mehr

10. - 13. Mai 2018

im Landhotel Yspertal (Nö)



Alles Weh ist Heimweh

„Heimweh ist die Sehnsucht, in sich selber zu Hause zu sein. Alle Heilung ist Heimkehr.“ (Dianne Connelly)

Dieses Zuhause bietet keine objektive Wahrheit und hat nichts zu tun mit richtig oder falsch. Es ist ein Heim frei von einem Funktionieren-Müssen und Dissoziationen. Wir gehen in diesem Workshop der Frage nach: Was bedeutet „in sich selber zu Hause zu sein“ für uns, für unsere Klienten und für unser Nuad.

(Oskar Peter, Do, gt)

Achtsamkeitsworkshop für Bodyworker

Achtsame Berührung ist zentral in der thailändischen Körperarbeit. Wie spürt sich meine Berührung an? Was spüre ich im Körper der Person, die vor mir auf der Matte liegt? Wie spürt sich mein Körper an, während ich jemand anderen berühre? In diesem Workshop erkunden wir Achtsamkeitstechniken, Methoden der Selbstmassage, die Qualität unserer Berührung und wir üben uns darin den Körpern „zuzuhören“ – dem anderen und dem eigenen - und dies in die eigene Praxis zu integrieren.

(Stephanie Krawinkler, Do, gt)



Tiefenarbeit am Psoas (WS 1)

Was ist die Psoas-Muskulatur? - Lage - Sind Bauchmuskeln für meine Rückenbeschwerden verantwortlich? Tiefenarbeit am Psoas: Release; und 5 Übungen, die Deinen Psoas-Muskel länger, straffer und gesünder machen.

Bauch (WS 2): Einführung in die Behandlung - der Bauchraum - die Organe - Stauungen und Spannungen lösen - Emotionen lösen - Gesundes Klima im Bauch wiederherstellen durch "Chi Nei Tsang" - "Organmassage im Bauchraum"

Die CNT (Chi Nei Tsang) ist eine ergänzende Methode zur Beseitigung von Energieblockaden und wandelt negative Emotionen in konstruktive Gefühle um. (Sylvain Audureau, Fr, gt)

Essen und Psyche

Warum essen wir das, was wir essen? Wie wirken unsere Emotionen auf unser Essverhalten? Und was macht Ernährung mit unserer psychischen Befindlichkeit? In diesem Workshop werden wir die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Psyche diskutieren, uns der Selbstachtsamkeit öffnen, die Prägung unseres Essverhaltens betrachten, Gewohnheiten entdecken, biographische und kulturelle Einflüsse berücksichtigen und nicht-physiologische Gründe zu essen, erörtern. Wir werden uns dem Genuss widmen und eine gemeinsame Genussübung rundet diesen Workshop ab. (Sita Sitter, Fr, vm)





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.

Am Nachmittag werden wir verschiedene Möglichkeiten der Verarbeitung gleich gemeinsam ausprobieren und ein paar heilsame und pflegende Kräuterprodukte selber herstellen. **(Lena Gohlke, Sa, gt)**

Nuad für EinsteigerInnen

Für alle, die Nuad - passives Yoga vielleicht schon an sich gespürt haben und nun neugierig sind, es selbst zu ausprobieren! In diesem Workshop lernen Sie einen Ablauf mit Griffen in Rückenlage und Bauchlage, sowie im Sitzen. Sie erfahren von der komplexen Wirkungsweise dieser wunderbaren Methode der Körperarbeit. Die Teilnahmegebühr für dieses Workshop wird Ihnen angerechnet, falls Sie danach die Intensiv-Woche der Ausbildung machen. **(Eva Alagoda-Coeln, Sa, gt)**



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 von Nuad auf eine einzigartige Weise: Vertrauen, Verspieltheit und Verbundenheit wecken das innere Kind, setzen heilsame Energien frei und schaffen Gemeinschaft."

(Reka Hargitay, So, gt)

...und täglich in der Früh: **Yoga (Reka Hargitay, Fr, Sa, So)**

Abendprogramm: Contact-Improvisation (Workshop) am Freitag mit Andrea Amon

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

Veranstalter: Verein Nuad-Austria (ZVR: 981274371)

Ort: Landhotel Yspertal (Südl. Waldviertel)

Datum: Donnerstag, 10.5. (Christi Himmelfahrt) bis Sonntag, 13.5.2018

Teilnahmegebühr:

Für alle 4 Tage: € 340,- (Mitglieder des Vereins Nuad-Austria: € 320,-). Einzeltag: € 110,- (Mitglieder des Vereins Nuad-Austria: € 90,-). Frühbucherbonus bis 10.3: 5%, Partnerbonus: je 10%.

Weitere Informationen:

Verein Nuad-Austria, Eva Alagoda-Coeln, Tel.: +43 680 21 20 456, E-Mail: office@nuad.at.

www.nuad.at

Unterkunft:

Pro Nächtigung mit Halbpension (Biologische Vollwertküche): im 3-Bett-Zimmer € 59, im DZ: € 66, im EZ: € 76.

Tagesgäste zahlen € 29,- Tagungspauschale, inkl. Mittagsessen, sowie Pausengetränke (Kaffee, Tee), Obstkorb und Kuchen am Nachmittag, und die Benutzung der Infrastruktur (zB Bibliothek)

Buchung der Unterkunft bitte direkt im Landhotel Yspertal.