

Alexander Peters

Sa, 29.9.2018 – W01) 9.30 – 12.30 Uhr
So, 30.9.2018 – W12) 9.30 – 12.30 Uhr



W01) Prāṇāyāma und Stille- Erfahrung im Yoga

Konzepte, Didaktik und angeleitete Praxis

Im Vortragsteil wird das *Warum, Was und Wie* der Prāṇāyāma-Praxis beleuchtet und eine mögliche Didaktik vorgestellt, wie Atem-Techniken im Unterricht angemessen und sinnvoll zur Stille-Erfahrung hinführen können.

Durch eine anschließende Praxis werden die wichtigsten Konzepte erfahrbar gemacht, so dass ein Raum für die Erfahrung von Stille entstehen kann. In einer Austauschrunde besteht die Möglichkeit, Erfahrungen und Fragen gemeinsam zu erörtern.

W12) Faszination Āyurveda

Die Relevanz der indischen Medizin für
Yogaunterricht und Yogatherapie

Im ersten Teil des Workshops werden in einem Vortrag die Grundlagen der traditionellen indischen Medizin sowie deren praktische Anwendungsmöglichkeiten für den Yogaunterricht und die Yogatherapie dargestellt. Die vorgestellten Konzepte werden dann durch eine angeleitete Praxis illustriert. Im Anschluss daran gibt es Raum für Fragen und Austausch zum Thema.

Curriculum Vitae:

Alexander Peters arbeitet seit vielen Jahren als selbständiger Yogalehrer, Yogatherapeut und Heilpraktiker, wobei ihm die Verbindung der beiden Wissenssysteme des Yoga und Āyurveda besonders am Herzen liegt.

Gemeinsam mit seiner Frau leitet er das Gesundheitszentrum «Sonne und Mond» in Berlin, in dem sowohl regelmäßige Yogakurse stattfinden als auch Yogalehrer, Āyurveda-Therapeuten und Yogatherapeuten aus- und weitergebildet und Patienten naturheilkundlich behandelt werden.

Lange Zeit war er als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Yogatherapeut in der Hochschulambulanz der Charité und Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus tätig, wo er u.a. Studien zur Wirksamkeit von Yoga betreut und Patienten yogatherapeutisch behandelt hat. Seine langjährigen und wichtigsten Yogalehrer sind Dr. Shrikrishna Bushan Tengshe und R. Sriram. Mitgliedschaften: BDY/EYU, DeGYT, IAYT.