



## Abhilash Ningappa

### HATHA YOGA

**Mo 25.3. - Do 28.3 | jeweils 15:00 - 16:30**

**Sa 23.3. & So 24.3. | jeweils 9:30 - 10:50**

## Abhilash Ningappa

### KALARI PAYATTU / MARTIAL ART

**Mo 25.3. - Do 28.3. | jeweils 18:10 - 19:30**

Kurspreis € 50,- pro Teilnehmer\*in, alle Level

Kalari Payattu, eine Jahrhunderte alte Kampfkunst aus Kerala, Indien, ist ein komplexes System, das Kampftechniken, körperliche Konditionierung, Heilmethoden und spirituelle Entwicklung umfasst. Der Unterricht in Kalari Payattu beginnt mit einer Erkundung seiner historischen Wurzeln und Philosophien, wobei die Integration von Geist, Körper und Seele im Vordergrund steht. Beginnend mit grundlegenden Stellungen, Haltungen und Schlägen, gehen die Schüler\*innen allmählich zu komplizierten Sequenzen (Meipayattu) über. Atemübungen (Pranayama) und Energiekanalisierungstechniken werden eingeführt, um Ausdauer, Konzentration und den Fluss der Lebensenergie im Körper zu verbessern. Partnerübungen und Sparringssitzungen, die mit Sicherheit und Präzision durchgeführt werden, helfen die erlernten Techniken in interaktiven Szenarien anzuwenden.

Kurspreis 23.& 24.3. € 40,- pro Teilnehmer\*in

Kurspreis 25.-28.3. € 50,- pro Teilnehmer\*in / Kurspreis beide Kurse € 80,-, alle Level

Hatha Yoga, eine traditionelle Form des Yoga, legt großen Wert auf Rückenbeugen und hüftöffnende Haltungen, um das körperliche, geistige und spirituelle Wohlbefinden zu steigern. Mit dem Schwerpunkt auf diesen Aspekten vertiefen wir uns in diese Stellungen, um die Flexibilität, Kraft und das Lösen von Spannungen zu fördern. Rückenbeugende Asanas wie z.B. die Kobra, das Kamel und der Bogen sind ein wesentlicher Bestandteil. Diese Asanas dehnen und stärken die Wirbelsäule, öffnen den Brustkorb und stimulieren das Nervensystem. Sie ermutigen uns, Mut, Vitalität und emotionale Befreiung zu kultivieren. Hüftöffnende Haltungen verbessern die Flexibilität, lassen gespeicherte Emotionen frei und lindern Schmerzen im unteren Rücken. Sie werden damit in Verbindung gebracht, emotionalen Ballast loszulassen, emotionales Gleichgewicht zu finden und die Mobilität bei täglichen Aktivitäten zu verbessern. Durch eine angeleitete Praxis lernen die Praktizierenden die richtige Ausrichtung und Atemtechniken. Durch den effektiven Einsatz von Rückenbeugen und Hüftöffnungen fördert Hatha Yoga eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele, die zu einem ausgeglichenen und erfüllten Leben führt. Wer eine Yogamatte hat, bitte mitbringen.

Das Training beinhaltet körperliche Konditionierung für Kraft und Flexibilität sowie geistige Disziplin und Achtsamkeit. Es ist wichtig, eine tiefe Wertschätzung für die kulturelle und historische Bedeutung von Kalari Payattu zu entwickeln, um den Wunsch nach kontinuierlichem Lernen und Üben zu fördern und sich auf die ganzheitliche und bereichernde Reise des Kalari Payattu einzulassen.

**Abhilash Ningappa** ist Gründer und künstlerischer Leiter von Play Practice Artists Residency in Indien. Er ist national als auch international als Performer, Choreograf und Dozent tätig. Abhilash erhielt seine Ausbildungen bei APASS, Advanced Performance and Scenography Studies, Belgien und am SEAD Salzburg. Er ist ausgebildeter Yoga-Praktiker und Kampfkunstlehrer in Kalari Payattu und zeitgenössischem Tanz.