Frisch und entspannt in den Frühling

Beginn der Veranstaltungsreihe zur ganzheitlichen Gesundheit in der ECO library der EURAC

Der Frühling liegt bereits in der Luft. Für viele ist der Beginn des Frühlings der perfekte Zeitpunkt, um nach den kalten Wintermonaten mehr auf den eigenen Körper zu hören und das Leben bewusster in Angriff zu nehmen. Die ECO library der EURAC veranstaltet dazu von März bis Juni eine Reihe von Seminaren, Vorträgen und Workshops rund um das ganzheitliche Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist.

Die Reihe startet mit einem Vortrag über Yoga, Ayurveda und Atmung. Der italienische Yogameister Amadio Bianchi führt am Donnerstag, 1. März von 20 bis 22 Uhr in der ECO library der EURAC in diese Lehren aus Indien ein und erklärt, dass Yoga nicht nur körperliche Übungen sind, sondern eine Philosophie dahinter steckt, die alle Lebensbereiche mit einbezieht.
„Wenn der Atem wandert und unruhig fließt, dann ist auch der Geist unruhig. Aber wenn der Atem still ist, ist es auch der Geist." So steht es in der klassischen Yogaschrift Hatha Yoga Pradipika geschrieben. Der Yogameister Bianchi ist auch davon überzeugt, dass es auf die richtige bewusste Atmung drauf an kommt. Amadio Bianchi blickt auf eine 30-jährige Erfahrung in diesem Bereich zurück und ist Begründer der European Yoga Federation und Präsident der Welt-Bewegung für Yoga und Ayurveda. Er spricht als Gastredner auf zahlreichen Konferenzen im In- und Ausland und ist in Italien bekannt durch seine Radio- und Fernsehauftritte wie zum Beispiel bei „RAI Uno Mattina" oder „TG 2 Costume e Società".
Wie täglich mit geringem Aufwand die Praktiken des Yoga und medizinischen Ayurveda betrieben werden können, erfahren die Teilnehmer beim Vortrag in der ECO library. Dabei gibt der Referent Tipps aus seinen Büchern: „La scienza della vita, lo yoga e l'Ayurveda" (Die Lebenswissenschaft, Yoga und Ayurveda) und „Nel respiro il segreto della vita. Rieducazione alla respirazione" (Im Atem liegt das Geheimnis des Lebens. Richtig atmen lernen).
Der Eintritt zur Abendveranstaltung ist frei. Vortragssprache ist Italienisch.
Das komplette Programm der Gesundheitswochen 2012 der ECO library der EURAC ist unter http://www.eurac.edu/eco-library2012 zu finden.

Bozen, 28.02.2012

Kontakt:
Stefanie Gius, stefanie.gius@eurac.edu, Tel. 0471 055 034, mobil 366 6633860