



KALARI BASIC INTENSIV

Graz, 18.-19. August 2018

Kalari ist kraftvoll und energetisierend, mal erdend stampfend, mal tänzerisch fließend.

Es hat die selben Wurzeln wie Yoga und Ayurveda

BODY-MIND TRAINING DURCH DIE SÜDINDISCHE KAMPFKUNST KALARIPPAYATTU

Dieser Workshop ist für all jene von Interesse, die den natürlichen inneren Energiefluss ihres Körpers in Gang setzen wollen, insbesondere für Interessierte an Kampfkünsten und Yoga.

Dieses Training entwickelt den Body-Mind Komplex durch intensives Training in der traditionellen südindischen Kampfkunst Kalaripayattu und ausgewählten Yoga Übungen. Das Training beginnt und endet mit dem Atem. Kalaripayattu verfügt über sehr dynamische, kraftvoll fließende Formen, die dem Yoga verwandt sind. Im Kalari Basic Intensiv werden davon folgende vermittelt:

- TIERPOSEN (vadivu, statisch & dynamisch)
- BEINÜBUNGEN (kal etupp)
- das KALARI VANAKKAM (traditionelle Begrüßungsform) - [Link zum Video auf Vimeo](#)

Durch diese Formen arbeiten wir an **FOKUSSIERTHEIT**, **ERDUNG** und der Projektion von **ENERGIE** durch verschiedene Körperteile. Wir nähern uns einem Zustand, der mit „**THE BODY BECOMES ALL EYES**“ beschrieben wird, in dem man bereit ist, auf den kleinsten Stimulus zu reagieren, in dem alle Hemmnisse für Bewegung oder Reaktion (psychisch & physisch) überwunden sind; mit anderen Worten: voll und ganz im Moment leben.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, da sich das Training individuell an die eigenen Möglichkeiten anpassen lässt.

Durch den Besuch des Kalari Intensivs ist auch die Teilnahme am kontinuierlichen Training in Graz (1-2 x pro Woche) möglich und/oder die Teilnahme an Kalari Advanced Intensiv Workshops.

WANN:

Samstag **18. August 2018** 10 - 13 Uhr

Sonntag **19. August 2018** 10 - 13 Uhr

WO:

Das andere Theater Probenhaus,

Raum 2 (2. Stock)

Orpheumgasse 11, 8020 Graz

KURSBEITRAG:

100 Euro (80 Euro ermäßigt)

ermäßigter Preis gilt für SchülerInnen, StudentInnen (bis 26 Jahre)

ANMELDUNG & INFORMATION:

Klaus Seewald +43 699 17339253 | ks@klausseewald.com

www.kalari-yoga.cc | www.klausseewald.com

Die **Anmeldung** ist gültig mit einer **Anzahlung** von 30 Euro auf das Konto:
Verein Kalari-Yoga - IBAN: AT162081500006481485 / BIC: STSPAT2GXXX

Anmeldeschluss ist der **1. August 2018**

follow us on



KLAUS SEEWALD

Schauspieler, Regisseur,

Kalari Teacher in der Tradition des CVN Kalari Sangham Trivandrum (Kerala, Indien).

Seine Ausbildung in Kalari:

bei Prof. Phillip Zarrilli (GB) und im CVN Kalari Sangham Trivandrum unter Gurukkal Govidanutty Nair und Gurukkal Sathyanarayanan (Indien, Kerala).

Eigenständiger UNTERRICHT basierend auf Phillip Zarrilli's Methode:

2000 bekam Klaus Seewald von seinem Lehrer die Erlaubnis, selbst Kalarippayattu zu unterrichten, die er als Basis seines Zugangs zum Theater verwendet. Seit damals unterrichtet er durchgehend Klassen in Graz. Ausserdem gibt er Workshops u.a. für das LAUT! (Landesverband für außerberufliches Theater), Academia e Arteve in Tirana (Albanien), TTRP (Theatre Training and Research Program, Singapur) und an der University of Exeter (MA Performance Practice, GB).

MONIKA ZÖHRER

Schauspielerin, Kalarippayattu Practioneer (seit 1996), Yoga Lehrerin.

Sie unterstützt Klaus tatkräftig im Unterricht und ermöglicht so individuelleres Üben. Ausserdem bereichert sie den Workshop mit ihrer Erfahrung im Kalari und ihrem Wissen als Yogalehrerin.

follow us on

