



KALARI BASIC INTENSIV

Wien, 24. - 25. März bzw. 24. - 27. März 2018 (Karwoche)

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 Kalarippayattu und ausgewählten Yoga Übungen. Das Training beginnt und endet mit dem Atem. Kalarippayattu verfügt über sehr dynamische, kraftvolle Formen, die dem Yoga verwandt sind. Im Kalari Basic Intensiv werden davon folgende vermittelt:

- TIERPOSEN (vativu, statisch & dynamisch)
- grundlegende KICKS (kal etupp)
- das KALARI VANAKKAM (traditionelle Begrüßungsform): hier der [Link zum Video](#)
- Das erste MEIPPAYATTU - eine dynamische Zusammenführung von Tierposes und Kicks (Montag-Mittwoch).

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.

WANN:

SA/SO 24., 25. März 11:00-14:00 Uhr
MO/DI 26., 27. März 17:00-20:00 Uhr

KURSBEITRAG:

für 4 Tage: **240 Euro** (210 Euro erm.)
für 2 Tage: **120 Euro** (105 Euro erm.)
Nur Wochenende: 24., 25. März

WO:

Prana Yogastudio
Mariahilfer Straße 82, 1070 Wien

ANMELDUNG & INFORMATION:

(TEL) +43-699-17339253
(EMAIL) ks@klausseewald.com
(HTTP) www.kalari-yoga.cc

Anmeldeschluss: 10. März 2018

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

Bitte die Allgemeinen Geschäftsbedingungen beachten unter www.kalari-yoga.cc/agb

KLAUS SEEWALD

Schauspieler, Regisseur,
Kalari Teacher in der Tradition des CVN Kalari Sangaham Trivandrum (Kerala, Indien).

Seine Ausbildung in Kalari:

Prof. Phillip Zarrilli (GB) & 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 Kalaripayattu 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, Kalaripayattu Practitioner, 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

