

Körperbilder und die Kunst des Yoga

"Yoga ist das Kunstwerk des Bewusstseins auf der Leinwand von Körper, Geist und Seele."
Amit Ray

Wikipedia definiert das Körperbild als "die Wahrnehmung der sexuellen Attraktivität des eigenen Körpers durch eine Person". Es geht darum, wie eine Person sich selbst im Vergleich zu den gesellschaftlichen Normen sieht.

In diesem Rahmenprogramm möchten wir Sie zu einer einzigartigen Erfahrung einladen, bei der wir Kunst und Yoga als kraftvolle Werkzeuge der Selbstfindung kombinieren werden - um unterdrückende gesellschaftliche Normen, die unsere authentische Schönheit einschränken und beschädigen, zurückzufordern und loszulassen.

Wir werden unsere Aufmerksamkeit von der Aussenwelt, in der wir ständig von einer Besessenheit mit Äusserlichkeiten bombardiert werden, nach innen richten. In dieser Verschiebung des Fokus liegt ein fruchtbares und kreatives Potenzial, das es uns ermöglicht, uns zu verbinden und unerforschte innere Räume zu erkunden. Sind Sie dazu bereit?

Catalina Primo ist Erzieherin, Yoga- (500RYT) und Meditationslehrerin. In der Schweiz bildet sie derzeit Erwachsene im Unterrichten von Yoga für Kinder aus. Sie gibt Kurse und Workshops in Kindergärten, Schulen, Universitäten und Freizeitzentren.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, können Sie ihre Arbeit über FB/Instagram verfolgen: Ishvara Yoga | Catalina Primo oder per E-Mail info@unicornyoga.ch.

Samstag, 19. November 2022 / 10:00 - 12:00 Uhr

Die Veranstaltung beginnt mit einer Führung durch die aktuellen Ausstellungen "Körperbilder" und "Lene Marie Fossen – Human". Am Ende des Rundgangs erwartet uns eine aussergewöhnliche Yoga- Session neben den Kunstwerken.

Die Yogastunde ist für alle Niveaus offen, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird empfohlen, für die Yogapraxis eine eigene Matte/Handtuch und eine Wasserflasche mitzubringen.

Ort: Museum im Lagerhaus
Davidstrasse, 44 - 9000 St. Gallen

Kosten: Eintritt frei / Kollekte

Begrenzte Plätze / Vorregistrierung über info@pantallalatina.ch

