## Workshopinhalte

**Leitsatz: *„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht.“***

1. ***Einführung IB Welt erleben (ca. 10 min.)***
   IB-Philosophie, Grundsätze von IB, Bedeutung IB-Symbol, Bestandteile IB
   > indianische Welt- und Naturanschauung
   > Grundsätze IB: Atmung, Shamanics, Tradition, Flow, Sprache, Musik
   > IB-Symbol: AWENASA = dein „Zuhause“ (Hände formen indianisches „Tippi-Zelt“)
   > Bestandteile: Opening (Warm-up), Konzentration, Mobilisation, Tiefenentspannung

2. ***Indianisches Atemritual WAKANDA (ca. 10 min.)***
   Atmung bewusst wahrnehmen, Ausführung: „Tippi“ in Verlängerung zum Himmel => *Bewusst und tief durch die Nase einatmen* >>> „Tippi“ langsam abfließen lassen *und über die Lippen, den Mund, ausatmen.* Alle Atemräume nutzen, *Fokus nach Innen !*

3. ***Warm up – Opening HIAMOVI FLOW - Bewegungsmantra (ca. 20 min.)***
   Einstimmung und Aufwärmung im Stand bestehend aus fließenden Übungsbildern:
   > Wakanda Atemritual (ggf. Wakanda Balancetechnik)
   > Ritual Bogenschütze Hiamovi Flow
   > Elsu der Falke high (steigt) + Basic (gleitet)
   > Mahpee den Himmel umarmen – Verschmelzung zu Nita Sham der (große) Bär
   > Kimama der Schmetterling – Verschmelzung zu Winona die Gebende
   > Ta-canka die Milchstraße; Zentrierung - Touch and Move („Hands on“ Bauch & Herz)

4. ***Pfad I – Konzentration (ca. 10 min.)***
   Bewusste ritualisierte fliessende konzentrative Übungen im Stand (hohe Ebene):
   > Wakanda die inneren magischen Kräfte (ggf. Wakanda Balance)
   > Kimama der Schmetterling
   > Nita der (kleine) Bär
   > Tadewi der Wind
   > Elsu der fliegende Falke

5. ***Pfad II – Mobilisation (ca. 15 min.)***
   Übergang vom Stand auf die Matte in den Knie- und Vierfüßlerstand (mittlere Ebene)
   > Kahuna Atembogen
   > Tata Ura – die (kleine) Raupe
   > Karmiti die Bäume
   > Lulu der Hase
   > Tala der Wolf
   > Satinka der magische Tänzer
   > Jacy der Mond

6. ***Pfad III – aktive Tiefenentspannung und Ritual Leotie (ca. 15 min.)***
   Von der Bewegung zur Dehnung und in die Ruhe & Entspannung (tiefe Ebene)
   > Amitola der (kleine & große) Regenbogen
   > Nuna das Land
   > Miakoda die Kraft des Mondes
   > Tuwa die Erde; Abschluß: Ritual Leotie die Prärieblume und „Open your Heart“ <3

7. ***Reflektion – Fragerunde (ca. 10 min.)***