

Workshop "Yin Yoga des Herzens"

mit Tanja Seehofer

Workshopinhalte 3 Sessions, Dauer 2,5 Std./Session

- 30 Minuten Theorie
- 90 Minuten Praxis Yin Yogasequenz (Session 1: Hüfte | Session 2: Oberkörper | Session 3: Wirbelsäule)
- 30 Minuten Theorie und Meditation bzw. Achtsamkeitsübungen

In der Theorie werden einige Informationen über die Bedeutung des Chi und den Meridianen vermittelt, die wir im Yin Yoga ansprechen, denn sowohl in der Jahrtausendalten Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als auch im Ayurveda und Yoga vertritt man die Ansicht, dass der menschliche Körper von einem unsichtbaren Energiesystem belebt wird.

Dieses „etwas“ gilt als Quelle aller stofflichen Manifestationen, als Lebensenergie schlechthin. Man geht davon aus, dass den Meridianen, den Energieleitbahnen in unserem Körper, bestimmte Emotionen zugeordnet werden und dass man durch Yin Yoga den ausgleichenden Fluss des Chis durch die Meridiane unterstützen kann.

Wenn Meridiane schwach oder blockiert sind, kann dies zu einem Chi Stau führen. Leber und Galle bilden in der TCM z.B. ein Organpaar. Sie stehen für Zorn, Ärger und Widerstände, aber auch für Mitgefühl und Entscheidungskraft. Ein ausgeglichenes Leber-Qi ist essenziell, denn es bringt alles in uns zum Fließen.

Unterrichtszeiten:

Fr. 19.00 h – 21.30 h (Session 1)

Sa. 09.00 h – 11.30 h (Session 2)

Sa. 13.00 h – 15.30 h (Session 3)