



YIN YOGA im JAHRESKREIS

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind es die fünf Elemente, die uns durch das Jahr begleiten. Ihnen werden neben den Jahreszeiten auch Organpaare zugeordnet. Bestimmte Körperhaltungen aus dem Yin Yoga können die jeweiligen Organe sowie Meridiane positiv beeinflussen und damit auch die Themen, die mit diesen in Verbindung gebracht werden. Yin Yoga an sich ist sanft, ruhig und meditativ. Die Körperhaltungen werden passiv zwischen 3 und 5 Minuten mit Hilfsmitteln gestützt ausgeführt, wodurch eine deutliche Wirkung auf grobstofflicher wie auch feinstofflicher Ebene spürbar wird. Yin Yoga wirkt tief und bezieht das fasziale Gewebe mit ein.

Die Seminare gliedern sich in Theorie und Praxis. Wir erfassen das jeweilige Thema ganzheitlich – in Meditation, Affirmation, Mudra, Mantra und Körperhaltungen. Wir stimulieren den Körper entlang von Meridianlinien, die jeweils für ein Organ stehen. So schaffen wir eine Balance zwischen Yin und Yang, kommen in unsere Mitte, damit Chi beziehungsweise Prana fließen kann. Die Seminare können einzeln oder im Paket besucht werden. Es können sich Einsteiger wie auch Geübte angesprochen fühlen – jeder ist willkommen.

Frühlingserwachen am 12.4.2019

Element Holz | Organpaar Leber und Gallenblase

Langsam erwachen wir aus der Winterruhe. Mit dem Frühling kommt eine Zeit, in der alles neu gedeiht, wir können Wünsche formulieren und Pläne schmieden.

Sommerfrische am 28.6.2019

Element Feuer | Organpaar Herz und Dünndarm

Erlaube dir wie die Natur in voller Blüte zu sein. Öffne dich gegenüber prächtigen Farben, Lebendigkeit und Leichtigkeit. Das Wesen des Feuers ist funkelnd und frei.

Erntedank am 23.8.2019

Element Erde | Organpaar Milz und Magen

Alles geht in die Frucht. Wir spüren der Fülle des Sommers nach und erlauben den Kräften in die Wurzeln zurückzukehren. Nahrung in all ihren Formen ist das Thema dieser Jahreszeit. Wir finden unsere Mitte – Hara.

Herbstzeitlose am 18.10.2019

Element Metall | Organpaar Lunge und Dickdarm

Leben ist Transformation und Wandel, was sich im Herbst so schön in der Natur spiegelt. Wir gehen in einen Austausch, widmen uns dem Annehmen und Abgeben, finden Selbstvertrauen und Harmonie.

Winterwonne am 13.12.2019

Element Wasser | Organpaar Niere und Blase

Uns öffnet sich mit der kalten Jahreszeit Raum für Stille und Kontemplation. Wir halten Rückschau im Vertrauen auf den Fluss des Lebens. Alles nimmt seinen Gang, auch ohne unser Zutun. Wir gehen bewusst ins Vertrauen.

ZEIT: jeweils Freitag von 18:30 bis 20:30 am 12.4., 28.6., 23.8., 18.10. und 13.12.2019

ORT: Margarita's Magic Movement Studio, Dr. Karl Renner Promenade 36 /4, 3100 St. Pölten

WERTSCHÄTZUNG: 45 Euro pro Seminar; 207 Euro für alle 5 Seminare

ANMELDUNG: bitte verbindlich unter info@yogena.at