Workshops / Einzeltermine

YIN-Yoga - meditatives Üben

Durch das lange, meditative Verweilen in den YIN-Haltungen können sich das Nerven- und das Meridiansystem (Energieleitbahnen) ausgleichen. Regenerieren und neue Kräfte schöpfen!

Klangerlebnis - Tiefenentspannung

Vorbereitung mit wohltuender Körper- und Energiearbeit, Tönen und Meditation. Ein obertonreiches, achtsam gespieltes Klangkonzert (ca. 40 Min.) mit Gongs, Klangschalen, Monochorden, u.a. führt in tiefe Entspannung und Erholung.

Der Atem – heilt, zentriert, entspannt

Grundlage für die Gesundheit

Mit Impuls-Vorträgen zur Atemforschung (Buteyko-Methode). Atem-Erfahrung mit einfachen, wirkungsvollen Methoden und **Yin-Yoga** führt Dich in tiefen Selbstkontakt und in die Entspannung. Ausgleich des Vagus-Systems. **Mit Handout für die Atempraxis Zuhause**.

NEU: Atem & Yin-Yoga

Fokus: Becken-Lab(or)

Übungen zum natürlichen Atem, sowie YIN-Yoga, individuelles Erforschen von Becken/Hüftgelenken; was ist für mich sinnvoll? **Teil I**: Beugung und Extension, **Teil II:** Adduktion und Abduktion, **Teil 3**: Innenrotation und Außenrotation. Ein Meilenstein für das Verständnis Deiner Beweglichkeit und für die Freude am Üben.

HRDAYA – das spirituelle Herz

Die Herzenskraft erwecken

Die Bedeutung der Herz-Geist-Verbindung, des spirituellen Herzens für Heilung und Wandlung. Bewusstseinsarbeit, Biosynthese®, Inspiration aus Yoga-Philosophie und christlicher Mystik. Ein Seminar für Wandlung und Heilung, in uns selbst, und somit für unsere Welt.

Yoga im Lebenslustgarten

Highlight des Jahres!

„ATEM und Bewusstsein – eine Reise durch die Chakren“

mit Asanas dynamisch und statisch, feinen Atem-Übungen, Herzenszentrierung. Yoga an einem wunderbaren Natur-Platz.

Termine April - August 2024

Fr. 19.04. / 17.05. / 14.06.

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr, in kleiner Gruppe
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: gleichzeitige Buchung: € 54.- / je € 20:-

Mo. 22.04.

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: € 25.-

Fr. 03.05.

Atem & Yin-Yoga
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: € 52.-

Mo.-Abend: 15.04. / 06.05. / 03.06.

Zeit: 17.45 – 19.30 Uhr
Ort: Theaterplatz 29
Kosten: Alle drei Termine: € 58.-
falls ein Platz frei bleibt, einzeln belegbar:
€ 22.- pro Termin.

Sa. 15.06.

Eine heilsame innere Reise mit vielen Übungen, die Dir auch im Alltag helfen, aus der Herzenskraft zu leben.
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr **Ort:** Theaterplatz 29
Kosten: € 60.-

Mi. 10.07. / 31.07. / 07.08.

einzeln buchbar
Zeit: 17.00 -19.30 Uhr
Ort: Lebenslustgarten Kalchreuth
Kosten: je € 45.-

RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESE
www.yoga-fuerst.de