



Workshop 3 in 1

" Yin-Yoga "

+

" Tai Chi "

+

" Meditation "



Am Samstag den 22.12.2018 von 10:30h-13:30h

Yin-Yoga Im Yin-Yoga werden Asanas für einen längeren Zeitraum (3-6 Minuten) mit möglichst wenig Muskelanspannung, also passiv, gehalten. Ziel ist, nicht nur die Muskeln intensiv zu dehnen, sondern auf sanfte Weise auch die tieferen Körperschichten (Bindegewebe, Sehnen und sogar Gelenke) zu erreichen. Dadurch, dass diese Regionen ganz gezielt und kontrolliert einem Reiz, der Dehnung, ausgesetzt werden, kann das Gewebe (Faszien) sich erneuern, ein Energieaustausch findet statt und der Körper bleibt flexibel. Nach einer intensiven Yin-Yoga-Praxis stellt sich ein Gefühl der absoluten Entspannung und der tiefen Zufriedenheit ein.

Tai-Chi Übungen folgen einer Choreografie. Bestimmte Körperpositionen gehen fließend ineinander über. Bei einer entspannten und aufrechten entspannten Körperhaltung soll Tai-Chi Atmung, Bewegung und Geist synchronisieren.

Lebensenergie im Fluss In der Traditionellen Chinesischen Medizin spricht man von Lebensenergie (Chi), die auf den sogenannten Meridianen durch den Körper fließt. **Tai-Chi** soll diese Lebensenergie durch Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung, fließende Bewegungen, Entspannung und innere Harmonie stärken.

WO ? Yoga-Schule Bergkamen , In der Schlenke 32, in 59192 Bergkamen -Oberaden

WANN ? am Samstag den 22.12. 2018 um 10:30- 13:30h

Ablauf :

Begrüßung

Tai-Chi 60 min.

Pause 15-20 min. (in den Pausen gibt es , Tee mit Ingwer +Honig , gesunde Natur- Nüsse)

Yin-Yoga 70 min.

Tiefenentspannung, Meditation 20-30 min.

Teilnehmergebühr : 35 Euro pro Person

Was ist zu tun

Bitte melde Dich rechtzeitig an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Anmeldung bei Swetlana Lau unter der

TeL- NR : 0173/8677682 oder per

E-Mail :swetlanasyoga@gmx.de

Tai Chi -Trainer Uwe Kosmann

Mobil: 0174 5835606

