

Faszien & Meridiane – ein starkes Team im Yoga

1tägig

„Lerne mit dem Körper und nicht mit dem Kopf!“ (japanisches Sprichwort)

Voraussetzungen

Empfehlenswert wäre eine Yoga Ausbildung bzw. Yoga Erfahrung oder eine andere gleichwertige Ausbildung im Body&Mind Bereich (die Grundhaltungen im Yoga sollten bekannt sein).

Beschreibung

Sowohl in der Faszienforschung als auch in der Meridianlehre gilt die Bewegung als eine der wichtigsten Faktoren zur Gesunderhaltung des Körpers und Anregung des Energieflusses. Energieblockaden – Stagnation oder ein Übermaß - entlang der Meridiane oder in den bindegewebigen Strukturen können Dysbalancen und verschiedenste Symptome auf körperlicher, mentaler oder emotionaler Ebene hervorrufen.

Wellen- und spiralförmige Yoga-Flows sowie die vom Atem getragenen und lange gehaltenen Yoga-Dehnungen öffnen die Gelenke und Energieleitbahnen, lassen den Geist zur Ruhe kommen, die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert, so dass der ganze Organismus regenerieren kann.

Der Energiefluss in den Meridianen kann durch eine Streckung der myofaszialen Ketten optimiert werden, da durch die Dehnung eine Öffnung der Meridiankanäle begünstigt wird.

Die Dehnhaltungen im Yoga wirken spannungslösend und harmonisierend auf die körperlichen Grundprozesse. Es hat sich gezeigt, dass ein langes Verweilen im asana die Energie senkt bzw. herunterfährt und ein kürzeres Verweilen tonisierend/aktivierend wirkt.

Inhalte:

- Yoga & Daosimus
- Meridiane & Faszien – Wo steht die Forschung?
- Übereinstimmung, Unterschiede zum Verlauf und zur „Trainierbarkeit“ im Yoga
- Atmung & Entspannung für Meridiane und Faszien
- 2 Modellstunden: Faszien & Meridiane – ein starkes Team im Yoga, Vertiefung und Besprechung mit Skript

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 175.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.