



Ein guter Vorsatz - Dem Herzen folgen. Übungen aus Qi Gong, Yoga und Meditation.
Samstag, 12.1., 10 -13 Uhr/ 40 € / Ashtanga Yoga op d'r Eck, Gutenbergstraße 68

In diesem Workshop werden wir uns der Herzregion auf physischer und mentaler Ebene nähern.

Wir werden über Qi Gong, Yoga und Meditation unsere Mitte stärken. Wir lernen über eine tiefe Atmung, uns mit unserer Mitte aber auch unserem Herz zu verbinden.

Über verschiedene Übungen werden wir uns mit einem sicheren und guten Stand im Qi Gong beschäftigen und die Energiebahnen in unserem Körper aktivieren, um uns auf das Herz-Qi Gong vorzubereiten.

Die Herz-Qi Gong-Reihe besteht aus 8 Bildern, Sie stärkt die Herzmeridiane, beruhigt das Herz, unsere Gedanken und unseren Kreislauf. Das Gleichgewicht und die Koordination wird gestärkt. Alles über sanfte und fließende Bewegungen. Gleichzeitig werden wir über Stimulierung von Akupunkturpunkten und spiralförmigen Bewegungen der Arme den Herzensenergiefluss aktivieren.

Anschließend werden wir uns Yogaübungen widmen.

Ganz besonders herzöffnend wirken im Hatha-Yoga die Rückbeugen. Sie weiten den gesamten Brustraum, der sich verengt durch mangelnde Bewegung, langes Sitzen vor dem Bildschirm, „Buckel“-Haltung über dem Smartphone, aber auch durch mentale Blockaden.

Die Rückbeugen können diese eingegengten Strukturen wieder befreien. Der schwierigste Teil einer Rückbeuge ist die Tatsache, dass sie gegen unsere natürliche Art der Haltung und Bewegung geht. Wir beugen uns im Alltag viel vor und Rückbeugen gehen in die entgegengesetzte Richtung, sie fühlen sich ungewohnt an und machen uns verletzlich, da wir regelrecht unseren Brustkorb öffnen und frei machen. Die Voraussetzung dafür ist Vertrauen.

Wir werden uns mit einfachen Rückbeugen beschäftigen und diese sicher und rüchenschonend praktizieren.

Wir lassen den Vormittag ausklingen mit einer entspannenden, angeleiteten Meditation.

Alexandra Kuhn /Yogalehrerin. Unterrichtet seit 2004 und betreibt eine Yogaschule in Ehrenfeld.

Michael Lourenco/ Qi Gong & Tai Chi Lehrer seit 2011, Ausbildung in TCM.

Anmeldung unter:
Alexandra Kuhn - Yogalehrerin BDY
Ashtanga Yoga op d'r Eck
Gutenbergstraße 68
50823 Köln

Tel: 0221.4856103
info@ashtangakoeln.de <http://www.ashtangakoeln.de>
michael-lourenco.de