

KURSPLAN YOGATAGE vom 19. bis 23. März 2021

fünf Tage – fünf Elemente - online

Jedes der ayurvedischen Elemente steht in direktem Bezug zu einem Chakra und bestimmten Eigenschaften. Die Erde steht dabei für die Struktur in uns, das Feuer für Willensstärke und Zielgerichtetheit. Fünf Workshops fordern Dich heraus, tief in Deine Verbindung mit den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther einzutauchen.

FREITAG 16 bis 18 Uhr	SAMSTAG 16 bis 18 Uhr	SONNTAG 10 bis 12 Uhr	MONTAG 16 bis 18 Uhr	DIENSTAG 16 bis 18:30 Uhr
<i>Weltschlaftag Mond im Erdzeichen Stier</i>	<i>Frühlingsbeginn TagundNachtgleiche</i>	<i>Int. Tag des Waldes Mond im Luftzeichen Zwilling</i>	<i>Weltwassertag Mond im Wasserzeich. Krebs</i>	<i>Welttag der Meteorologie</i>
<p>YOGA BASICS: ERDE Was macht eine Yogaübung zum Yoga? Erlebe anhand einer bewussten Ausrichtung in jeder Position, dass Struktur und Stabilität die Grundlage bilden, aus der heraus erst Raum und Freiheit entstehen kann. Yin Yogaübungen zum Abschluss fordern Geduld und Gelassenheit und stärken unsere festen Strukturen wie Knochen und Gelenke. Komme ganz auf Deiner Matte an „im Hier und Jetzt“.</p>	<p>YOGA BASICS: FEUER Ab heute regiert für ein halbes Jahr die Sonne. Feuer steht für Transformation, Willensstärke und Zielgerichtetheit. Eine dynamische Yogapraxis bringt unsere Muskeln auf Betriebstemperatur. Mit Twists, Core- und Atemübungen entfachen wir das innere Feuer im Körperzentrum. Drishti schenkt uns einen klaren Fokus...</p>	<p>YOGA BASICS: LUFT Prana, die Lebensenergie nehmen wir vor allem über die Atmung und die Luft in uns auf. Einfache Atemübungen, auch "Pranayama" genannt, sind ein Herzstück im Hatha-Yoga. Erlebe die Bedeutung des Atems im Yoga, die Wesensmerkmale des Elements Luft und das Herz-Chakra. Fülle Deine Energiespeicher, atme und lasse los!</p>	<p>ELEMENT WASSER – FLOW Die Erdoberfläche und auch wir bestehen vor allem aus Wasser. Wasser ist Bewegung, Wasser steht für Anpassungsfähigkeit und Veränderung, aber auch für unsere Gefühle und Emotionen. Bringe Deinen Körper und Deine Energie zum fließen, verbinde Dich mit Deinem natürlichen Atem-Flow...</p>	<p>FÜNF ELEMENTE - ÄTHER Die heutige Praxis führt uns durch alle Elemente. Welche entsprechen mehr meiner eigenen Konstitution und Lebensweise, welche fordern mich heraus oder sind mir fremd? Das Element Äther wird mit Klang und unbegrenztem Raum in Verbindung gebracht. Das Kehlchakra fordert uns auf loszulassen. Momente der Leere und Stille lassen uns in die Meditation und in dieses Element eintauchen.</p>

WOW:

- jeder Workshop kann einzeln gebucht werden, Dauer: 2 Stunden + Austausch, 25 €. Anmeldung: aktiv@wirthshof.de
- alle 5 Workshops gibt es zum Preis von € 100. Lasse Dir von Deiner gesetzlichen Krankenkasse bis zu 80 € zurückerstatten!
- Workshop 1 bis 3 sind für Beginner geeignet.
- Workshops 4 und 5 empfehlen wir allen, die bereits Grundkenntnisse im Yoga, oder bei Workshop 1 bis 3 teilgenommen haben.
- Tipp: mehr Yoga in den Gesundheitswochen: www.wirthshof.de/gesundfit

