Yoga und die fünf Elemente

Indische Yogatradition trifft chinesisches Heilwissen

25. Jan 2020 | 13.00 - 16.00 Uhr | Kursnr. 2001

In diesem Workshop verbinden sich indische Yogatradition und chinesisches Heilwissen. Im ersten Teil lernst Du das Konzept der 5 Elemente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen. Dabei machst Du Dich mit einigen Energieleitbahnen (den sog. Meridianen) in Deinem Körper vertraut. Im zweiten Teil wirst Du in einer ausgedehnten Yogapraxis die Verbindung aus der indischen und chinesischen Welt erleben. Diese Klasse fokussiert auf einzelne Meridiane im Körper. Du übst zunächst dynamische Sequenzen, um dann nach und nach in ruhigere Haltungen überzugehen.

Mit Mirijam Lorch: Wirtschaftspsychologin und Yogalehrerin (500 Std.), widmet sich in ihrer Tätigkeit den Themen körperliches und geistiges Wohlbefinden, sowie aktiver Gesundheitsgestaltung

Preis: 20,- € / 35,- € (Mit-/Nichtmitglieder)

E-Mail: TiB-Spezial@tib1848ev.de

SPEZIAL