

Yoga und die fünf Elemente (TCM)

Indische Yogatradition trifft chinesisches Heilwissen



Samstag, 30. März 2019, 10 - 12:30 Uhr

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. Dazu gehört ebenfalls das Prinzip von Yin und Yang. Darüber hinaus machst Du Dich mit einzelnen Energieleitbahnen (den sog. Meridianen) vertraut. Im *zweiten Teil* wirst Du in einer rund 100-minütigen 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.

Deine Investition: 25,- €

Yoga Vorkenntnisse sind erforderlich. Sportgesundheit ist Voraussetzung.

Bitte eine Yogamatte (falls vorhanden), etwas zu trinken und evtl. eine Decke mitbringen.

Anmeldung per Mail, Telefon oder persönlich in der Geschäftsstelle, sowie vorheriger Überweisung der Kursgebühr; info@tsvgutsmuths-berlin.de, 030/3932440;

IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04, BIC: PBNKDEFF

Mirijam Lorch

Wirtschaftspsychologin (B.Sc.) und Yogalehrerin (500 Std.), widmet sich in ihrer Tätigkeit den Themen körperliches und geistiges Wohlbefinden, sowie aktiver Gesundheitsgestaltung;
www.mirijam-lorch.de

