

Yin Yoga und Nadis – Energieleitbahnen in der Praxis und Theorie

Kurzbeschreibung	<p>Yin Yoga ist eine natürliche Heilpraxis, die sich an der Schnittstelle zwischen Körper und den feineren Dimensionen unseres Seins bewegt. Yin Yoga wirkt direkt auf das System der Nadis ein, die unseren ganzen Körper wie ein Netzwerk durchziehen. Es setzt sowohl auf körperlicher und mentaler Ebene, aber auch auf energetischer Ebene starke Impulse. Die Yin-Yoga-Praxis beseitigt Blockaden, harmonisiert den Energiefluss und führt zu einer tiefen Entspannung.</p> <p>Unter Nadis versteht man im Yoga und Tantra feinstoffliche Energieleitbahnen, die unseren ganzen Körper und all seine Organsysteme mit Lebensenergie (Prana) versorgen. Die Nadis sind vergleichbar mit den Meridianen der traditionellen chinesischen Medizin und spielen im Yin Yoga eine zentrale Rolle.</p> <p>An diesem Wochenende ergründen wir die Welt der feinstofflichen Anatomie und Physiologie der Nadis. Wir erleben, wie Yin Yoga unser energetisches Gleichgewicht beeinflusst und verändert. Als theoretische Untermauerung beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Prinzipien der Energielehre.</p>
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none"> - 2 ausgedehnte Yin-Yoga-Sequenzen pro Tag - Das Konzept der Nadis / Meridiane - Wirkung von Yin Yoga auf Nadis - Wesentliche Prinzipien der Energielehre - Moderne Meridiantheorie
Ziele	Das Wissen von den Energiebahnen (Nadis) und den Energieaspekten unserer Yogapraxis begreifbar und nachvollziehbar machen.
Kursleitung	Barbara Burkhardt, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Thai-Yoga-Massage-Therapeutin, Psychotherapeutin FSP, Dozentin für Hatha-Yoga und Meditation an der Lotos Yoga Ausbildungsschule
Termine	26. – 27.09.2020
Anmeldeschluss	19.09.2020
FN	14 Std. (2 Tage à 7 Std.)
TN-Zahl	min. 10, max. 18
Ort	Yoga Zentrum Lotos, Rütimyerstrasse 40, 4054 Basel
Kosten	Aktivmitglieder von Yoga Schweiz: CHF 320.-, Nichtmitglieder: CHF 360.-
Rücktritt	Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Kursbeginn CHF 100.-, 2 Wochen vor Kursbeginn 50%, bei Kursbeginn 100%.
Anmeldung	Sekretariat Lotos Yoga, Rütimyerstrasse 40, 4054 Basel, sekretariat@lotosyoga.ch 061 271 40 86
Unterbringung	Übernachtung im Yoga-Zentrum nach Absprache gratis möglich
Link	www.lotosyoga.ch