

Weiterbildungskurs mit Barbara Burkhardt

YIN YOGA & NADIS

ENERGIELEITBAHNEN IN DER PRAXIS & THEORIE

Kurze Beschreibung

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, 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.

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.

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.

Kursinhalt

- 2 ausgedehnte Yin Yoga Sequenzen pro Tag
- Das Konzept der Nadis / Meridiane
- Wirkung von Yin Yoga auf Nadis
- Wesentliche Prinzipien der Energielehre
- Moderne Meridiantheorie

Kursziel

Das Wissen von den Energiebahnen (Nadis) und den Energieaspekten unserer Yogapraxis be-greifbar 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

Termin: 26. / 27. September 2020

Kurszeiten: Samstag, 09:30 – 17:30 Uhr
Sonntag, 09:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 19. September 2020

FN: 14 Std. (2 Tage à 7 Std.)

- Teilnehmerzahl:** min. 10 / max. 18 Personen
- Ort:** Yoga Zentrum Lotos, Rütimyerstrasse 40, 4054 Basel
- Kosten**
- | | |
|---------------------|---------|
| Mitglieder YCH | CHF 320 |
| Nichtmitglieder YCH | CHF 360 |
- Unterbringung:** Kostenlose Übernachtung im Yoga Zentrum nach Absprache möglich.
- Info & Anmeldung:** Sekretariat Lotos Yoga, Rütimyerstrasse 40, 4054 Basel
Mail: sekretariat@lotosyoga.ch, Telefon: 061 271 40 86
- Rücktrittsbedingungen:** 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%

Link www.lotosyoga.ch

