

Jahreszeiten Yoga

Element Holz

BEAUTY / WELLNESS



Basis sind die fünf chinesischen Jahreszeiten, die durch fünf Elemente und ihre Eigenschaften unsere Lebenskraft über die Meridiane im Körper fließen lassen.

Jeder Jahreszeit entspricht ein Organsystem mit seinem Yin- und Yang-Aspekt.

Die Yin-Yoga-Praxis soll helfen, die Yin- und Yang-Kräfte in ein gesundes

Gleichgewicht zu bringen. Die Haltungen werden liegend oder sitzend ausgeführt und zwischen ein bis drei Minuten lang gehalten. Es ist der Moment des „Nichts Tuns“, der sanften Dehnung und der tiefen Entspannung, der magische Moment der inneren Ruhe und des bewussten Loslassens.

Das Element Holz ist dem Frühling zugeordnet. Es symbolisiert die Kindheit, das Wachstum, die Phase in der alles sprießt und gedeiht. Dem Element Holz werden die Organe Leber - die für den freien Fluss der Energie im Körper sorgt - und die Gallenblase zugeschrieben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Seminar ist für Anfänger geeignet sowie für Entspannungstherapeuten/innen und energetisch interessierte Therapeuten/innen.

Dozent/in Anna Zardai: Jg. 1959. Ausbildung als Yogalehrerin. Fortbildungen in den Bereichen Entspannung, Klangmassage, Yoga und Phytotherapie an der Paracelsus Schule. Weitere Ausbildungen als Trainerin für Pilates-, Faszien-, Wirbelsäulengymnastik und Yin Yoga.

Termine:
Sa. 05.04.2025
10:00-16:00 Uhr

Preis:
130,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Schellengasse 2
74072 Heilbronn
Tel. 07131 - 62 98 41**

Seminarnummer:
SSB71050425V1

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

