

Mental Yin Yoga

13.—15. September 2019

mit Christian Bliedtner

im schönen Sonnenborstel

Mental Yin Yoga ist eine Synthese aus Yin Yoga, Meditations- und Atemtechniken, mentaler Ausrichtung und TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin). Im Yin Yoga werden die Körperstellungen fast ausschließlich am Boden sitzend oder liegend für 3 – 6 Minuten eingenommen. Dabei entspannt sich der Körper und wird in bestimmten Zonen gedehnt. Das bewirkt Heilimpulse für den Faszien- und Energiekörper. Der gesamte Körper wird geschmeidig und flexibel.

Wie kannst du dir das vorstellen? Man hat herausgefunden, dass die Faszienverklebungen, die uns unbeweglich machen, meist entlang der Meridianstrecken entstehen. Dadurch wird der freie Meridianfluss gestört und so auch die Energieversorgung jener Organe, nach denen die Meridiane jeweils benannt sind (z.B. Lungenmeridian, Lebermeridian, Magenmeridian usw.) Werden bestimmte Organe energetisch nicht optimal versorgt, können genau dort



psychosomatische Beschwerden entstehen.

Im Seminar lernst du die wichtigsten Meridiane, also Energiebahnen, kennen. Auf ihnen liegen die Akupunkte, die wir durch Klopfakupressur stimulieren können. Auf diese Weise können Meridianblockaden und gleichzeitig emotionale Blockaden gelöst werden. Deshalb lernen wir auch bestimmte Akupunkt-Klopftechniken - so wirst du freier von Ängsten und negativ beeinflussenden Themen.

Alle Yogatechniken dienen der Gesundwerdung und -erhaltung. Letztendliches Ziel von Yoga ist die Befreiung von Leid und das Erkennen der eigenen wahren Natur. Hierfür werden wir gemeinsam meditieren und singen.

Christian Bliedtner ist ein erfahrener Yogalehrer und Ausbilder, Meditationskursleiter und Ayurvedi in der Yoga Vidya Tradition und des Kriya Yoga. Mit Geschichten und Musik wird das Wochenende zu einer Feier für das Leben.



Uhrzeiten:

Freitag 18 – 20:15 Uhr (Einlass ab 17:30 Uhr)

Samstag 9 – 18 Uhr (Einlass ab 8:30 Uhr)

Sonntag 9 – 14:30 Uhr (Einlass ab 8:30 Uhr)

Gebühr: p. P. 256,00 €

Veranstaltungsort:

31634 Sonnenborstel (Landkreis Nienburg/Weser), Zum Hessenbusch 2.

Anmeldung bei Praxis im Zentrum, Ilona Martini, **05026-9013198** oder info@praxis-im-zentrum.com

Ablaufplan

Freitag:

18:00 Uhr Willkommensrunde und Vorstellung

18:30 Uhr – 20:15 Uhr Yin Yoga Abendsequenz und Meditation der Herzengüte

Samstag:

9:00 Uhr Ausdehnungsmeditation

9:30 Uhr Vortrag: 5-Elemente-Lehre der TCM—
Organe und Emotionen

10:30 Uhr – 12:00 Uhr Yin Yoga Session für die Wirbelsäule (inkl. Pranayama)

12:00 Uhr gemeinsames Jeder-bringt-was-mit-Bufferet (vegetarisch)

14:30 Uhr – 15:30 Uhr Vortrag: Was sind Meridiane, Aufbau Energiekörper, Verläufe der Meridiane

15:45—16:10 Uhr Eigenschaftsmeditation

16:30 – 18 Uhr Yin Yoga Session

Sonntag:

9:00 Uhr Energiezentren-Balance-Meditation mit anschließender Einführung in die Akupunkt-Klopftechnik + Praxis

10:00 Uhr – 11:30 Uhr Yin Yoga Session

12:00 Uhr gemeinsames Jeder-bringt-was-mit-Bufferet (vegetarisch)

13:30 Uhr Schutzmeditation und Abschlussrunde—
Ende circa 14:30 Uhr