

Yoga Üben- eine Körpermeditation -ein Weg

Marianne Früh - methode M

Dipl. Tanzpädagogin – Yogalehrerin - Körpertheater für Kinder

Im Yoga stelle ich das WIE über das WAS.

WIE übe ich?

Wieviel Zeit gebe ich meinem Körper und meinem Geist zum Spüren, zum Wahrnehmen meiner selbst.

Wieviel Ansprache erfahren meine Körpersysteme, wie Knochen, Gelenke, Flüssigkeiten, Nerven, Hormone, Muskeln?

Wird nicht **durch Stille, Hingabe, Eintauchen in die Bewegung**, an den Körper, erst möglich in ein Zwiegespräch zu kommen mit meinen Körpersystemen? Und dadurch die Selbstregulation geweckt, die Stärkung der Resilienz, die Freude am Sein!

Was mehr denn je von uns gefordert wird, auch im Älter werden, ist der Umgang mit Veränderungen.

Wach mit sich im Üben sein, konzentriert bei sich selbst sein und darin verweilen in fließendem Atemgeschehen, das ist ein Weg hin zur Körpermeditation.

Mit diesem Ansatz erleben wir In fließenden Übergängen an diesem Yoga Intensiv Tag

Asanas – Pranayama - Meditation

Organisatorisches

Samstag, den 16.10.2021 im Klangraum in Ebertsheim

11.00-16.30 Uhr (mit einer Stunde Mittagspause)

Preis: 65€

Der Unterricht findet nach der 3 G Regel statt. (Geimpft, Genesen, Getestet)

Bitte Nachweis mitbringen.

Ebenso eine eigene Yogamatte, Sitzkissen und Decke mitbringen, sowie bequeme Kleidung (Zwiebellook!)

Für die Mittagspause bringen wir alle eine Kleinigkeit mit und genießen diese gemeinsam!

Verbindliche Anmeldung bitte erbeten an: info@marianne-fueh.de

Bei Fragen bin ich erreichbar unter: 06356/9895744