

Sanftes Chakra Yoga

5 Einheiten ☀ 66 €

Chakren sind Energiekanäle, die in deinem gesamten Körper verteilt sind und einen wesentlichen Einfluss auf dein Wohlbefinden haben. Im Yoga konzentrieren wir uns meist auf die 7 Hauptchakren, die entlang der Wirbelsäule verlaufen und in Form von Energiewirbeln dort entstehen wo sich die 3 Haupt-Nadis Ida, Pingala und Sushmna kreuzen. Disbalancen in den Chakren erzeugen Blockaden, die sich energetisch, körperlich, geistig und emotional auf unterschiedlichste Art auswirken können.

In diesem Mini-Kurs nutzen wir die kraftvollen Wirkungen von Asana, Pranayama, Dhyana und Naad-Yoga, sodass die Energien in deinem Körper wieder frei fließen können. Die körperliche Praxis ist eher sanft und daher für Anfänger besonders geeignet.

Wo. Lindenhaus, Bärzell 7, 94227 Zwiesel
Wann. **Dienstags 21.09. - 19.10.2021**
17:30 - 18:50 Uhr
Mitbringen. Yogamatte, Kissen und Decke



Myofaszien Flow Yoga

5 Einheiten ☀ 66 €

Die Myofaszien Meridiane sind Spannungslinien im Körper, die Muskeln (Myo) und Bindegewebe (Faszien) miteinander verbinden und über die Kräfte weitergegeben werden. Durch einseitige Belastung oder Fehlhaltung geraten diese ins Ungleichgewicht, was sich durch Bewegungseinschränkungen oder gar (chronischen) Schmerzen äußert. Durch gezieltes Trainieren der Elastizität, Viskoelastizität und Plastizität der Myofaszien wird das Gewebe wieder hydriert und kann dadurch wieder geschmeidiger aneinander gleiten. Durch dynamisches Federn, schwingende, fließende und kräftigende Bewegungen abgerundet mit tiefen Dehnungen wird das Faszienewebe dazu angeregt sich wieder auszubalancieren.

In diesem Mini-Kurs fokussieren wir uns abwechselnd auf verschiedene Spannungslinien, um auch unterschätzten Bereichen unseres Körpers mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Durch feines justieren und Ausrichten der einzelnen Körperhaltungen betrachten wir unseren Organismus als holistisches, zusammenhängendes System und ermöglichen Regeneration in allen Bereichen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich gerne bewegen und mehr Mobilität und Flexibilität in den Alltag integrieren wollen.

Wo. Lindenhaus, Bärzell 7, 94227 Zwiesel
Wann. **Dienstags 21.09. - 19.10.2021**
19:10 - 20:30 Uhr
Mitbringen. Yogamatte, ggf. Yogablöcke

Anmeldung direkt über die Website: www.kananawoidyoga.de/stundenplan



oder telefonisch bei Jenny Majer unter 0151/42 32 7601