



Yin Yoga & Faszientraining

Yogalehrerweiterbildung

- ▶ Module IV und V
- ▶ am **24./25.11.2018** (15 Zeitstunden)
- ▶ Investition / Ausgleich: €280
- ▶ im YogaNatura-Zentrum für Yoga & ganzheitliches Bewusstsein in Bregenz (www.yoga-natura.at)

Yin Yoga – das Abenteuer Deiner Selbst. Tauche ab aus Deinem Alltag in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und Herzensdienst. Nimm die Herausforderung an *wirklich zu sein*.

Gemeinsam lernen wir die verschiedenen Aspekte des Yin Yoga kennen, teilen Einsichten und praktische Erkenntnisse Unterrichtender: Wie kann Yin Yoga Deine Einzigartigkeit unterstreichen, Deinen Unterrichtsstil erweitern und dabei bewussten Umgang mit Identität schaffen, (Lebens-) Sinn stiften und Deinen SchülerInnen nutzen?

In gerade diesem Kurs lernen wir das Energiesystem des Menschen kennen und beschäftigen uns mit der Aura, dem vitalen Körper und seinen Meridianen, den Austauschmechanismen von physischem Körper/Gehirn und Gedanken, Emotionen und höheren geistigen Eigenschaften des Menschen: Wo sind diese Kräfte zuhause, wo kommen sie her (historisch, im Alltag) und warum und wie können sie verfeinert und im yogischen Sinne zur Blüte gebracht werden? Was bedeuten Nadi, Meridian, Prana und andere Begriffe aus dem Daoismus und Sanskrit in diesem Kontext? Was sind Chakras und welche Funktion wohnt diesen mitunter geheimnisumwobenen Energierädern inne? Diese und andere Sachverhalte wollen wir theoretisch erörtern, vor allem aber praktisch erleben -- im Kontext von Faszien und Yin Yoga.

Lerne um die energetische Lebendigkeit allen Lebens und im menschlichen Körper

- ▶ aus der Sicht des klassischen Kundalini Yoga nach Swami Sivananda/Satyananda,
- ▶ den Offenbarungen christlicher und altindischer Mystiker und Seher praktisch
- ▶ eingebettet in Deine (Yin) Yogapraxis.

Vorkenntnisse in Yoga und Meditation – insbesondere die Basisausbildung dieses Kurses (Module I, II, III) – sind unbedingt empfohlen, jedoch keine Bedingung zur Anmeldung.

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Anja vor Ort im Zentrum, telefonisch unter +43 (0) 699 11758050 oder via ✉ an info@yoga-natura.at.

Mehr über Joerg A. Wingen, **Leitung** dieser Weiterbildung erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

