

## Workshop:

# 5 Elemente Yoga nach der Traditionellen Chinesischen Medizin / Daoyin-Yoga

### Kursleitung:

Mag. Andrea Urank  
Shiatsu Praktikerin, Qigong-Lehrerin und  
Yoga-Lehrerin nach den 5 Elementen  
Tel: 0676 / 5492559  
Mail: [office@gluecksraum.at](mailto:office@gluecksraum.at)



**Fünf Elemente Yoga** besteht aus Dehnungen, Rotationen, Massage-Techniken und Asanas, die den 5 Elementen: **Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz** zugeordnet sind.

Die Grundlagen dieses Yoga-Stils kommen aus der **Traditionelle Chinesische Medizin** und basieren auf dem **Meridiansystem des Körpers**.

Gemeinsam begegnen wir in diesem Workshop dem geheimnisvollen Prinzip des **Daoyin**:

**Daoyin** bedeutet die Fähigkeit zu erlangen deine Energien durch den Körper zu leiten und mit verschiedensten Techniken zu verstärken und positiv zu beeinflussen.

Wir leiten die Energie **entlang der Meridiane, durch die Organe** und weiter zu speziellen **Energie-Speicherplätzen** im Körper.

Auf diese Art lösen wir Verspannungen und Blockaden, aber auch mentale Hindernisse auf.

Unsere **Meridiane** sind Energieleitbahnen, durch welche unsere **Lebensenergie** fließt.

**Freu dich an diesem Wochenende auf viele neue Yoga-Techniken, die dich wieder in den Fluss bringen.**

Die einfachen, meist sehr fließenden Übungen sind leicht in jede Yoga-Praxis integrierbar, **vertiefen dein Wissen über die 5 Elemente und welche Bewegungen auf welche Bereiche im Körper gut wirken**, so dass du diese in Zukunft auch gut spüren und wahrnehmen kannst.

**Der Workshop ist für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.**

Ich freu mich auf das gemeinsame Entdecken, Spüren, Trainieren und Energie Generieren.

Andrea

Ps: Bring bitte eine **Decke** und - falls vorhanden - auch einen kleinen **Polster** mit!

Komm bitte pünktlich, sollte es doch später werden und die Türe unten ist nicht mehr offen, ruf mich bitte an unter: **06765492559** oder schreib mir eine Nachricht.