

WORKSHOP: Dao Yin Yoga

Dao Yin - Die geheimen Wege der Energie durch den Körper



Was ist Dao Yin? Wie fühlt sich Energie an?

Wie bringe ich die Lebensenergie in den Meridianen wieder ins fließen?

Wir begeben uns gemeinsam auf eine spannende Reise durch den Körper & die Welt der 5 Elemente.

Über die achtsamen Bewegungen stärkst du sanft deine Gelenke, öffnest neue Körperräume, löst Verspannungen und bringst nach und nach mit Hilfe der Möglichkeiten, wie du Energie spüren, leiten & bewegen kannst, alles im Körper wieder an seinen natürlichen & ursprünglichen Ort zurück.

Zwischen den aktiveren Übungssequenzen befinden wir uns immer wieder in einem tiefen Entspannungszustand. Die Meridiane werden sanft gedehnt und du lernst welche spezielle Dehnung, Bewegung oder Muskel-Stärkung dein Körper gerade braucht. Natürliche, langsame & fließende Bewegungen lösen auch schon sehr lange bestehende Blockaden und Muster in den Meridianen, Muskeln und Gelenken im Laufe der Stunde auf.

Leitung: Mag. Andrea Urank, Ausbildungen in Daoistischem Qigong, Shiatsu & Dao Yin Yoga

