

TCM loves YOGA – Ein interessanter Workshop über Yoga, TCM und heilsame Punkte

„Lichterketten in Deinem Körper“

Wundervolle Energie(Licht)bahnen (Meridiane) durchziehen Deinen Körper und versorgen Dich mit Energie (Qi).

Auf diesen „Lichterketten“ sind heilsame Punkte, die durch Druck, Massage oder Reibung in der Lage sind, Dein Wohlbefinden zu steigern, Stress abzubauen, auf bestimmte Bereiche positiv einzuwirken. Ich lade Dich ein, Deine „Lichterketten“ kennenzulernen, sie zu finden, zu spüren und Dich mit ihnen zu verbinden.

Die Meridiane sind bestimmten Funktionskreisen zugeordnet, die wiederum mit den Organen in Verbindung stehen. Die TCM betrachtet die Organe anders als die westliche Welt, diese Betrachtungsweise möchte ich Dir gerne vermitteln.

Mit Yogaübungen werden wir die Meridiane aktivieren, zum Fließen bringen, damit Ausgleich und Harmonie geschehen kann. Ich zeige Dir, wo Du bestimmte Akupressur (Licht)punkte findest und stimulierst, die auf den jeweiligen Meridianen wohnen.

Bitte
Yogamatte, Yogakissen,
Decke, Kugelschreiber mitbringen.

Du bekommst von mir ein ausführliches Skript über diesen Workshop. Außerdem habe ich Tapes, Magnetkugelchenpflaster und Dauernadeln dabei, die Du Dir dann auf Deine Lichtpunkte kleben kannst. Wir werden im Anschluss ein gemeinsames veganes Mittagessen nach TCM genießen ;).

Magst Du dabei sein?

- ❖ 18.02.2024
- ❖ 09.00 – 14.00 Uhr
- ❖ 95 €
- ❖ Hutstr. 25a, 96450 Coburg
- ❖ Der Workshop findet ab 3 Personen statt.
- ❖ Anmeldung bei
YOGA OM SHANTI
Claudia Heselbarth
0157 326 34 718
clauhese@gmail.com