

YIN & YOGA NIDRA IN DER SÜDSTEIERMARK

25.1. – 27.1.2019

Biologisch-dynamisches Weingut Alice & Roland Tauss



YIN - YOGA NIDRA - PRANAYAMA - MEDITATION

Yin - auch passives Yoga genannt - führt zu mehr Flexibilität und Ruhe.

Das lange Halten und sanfte Loslassen dehnt die tieferen Schichten - das Bindegewebe (Faszien) - das den ganzen Körper miteinander verbindet und auch durch die inneren Organe läuft. Für Beginner und Geübte, jeder praktiziert individuell an seinem eigenen Körper..!



Yoga Nidra - der Körper schläft, der Geist ist wach - ist eine Yogatechnik, die durch tiefe Entspannung Zugang zu tieferen Bewusstseinschichten ermöglicht. In diesem „Alpha - Zustand“, der normalerweise kurz vor dem Einschlafen eintritt, können sich sowohl Körper und Geist revitalisieren als auch Konzentration und Gedächtnis geschult werden

Pranayama - Atmung im Sinne von „Lebensatem“ - bedeutet die Vertiefung und Regulierung der

Atmung durch spezielle Übungen und Achtsamkeit. Die geführten Atemübungen wirken verbindend und stärkend auf Körper, Geist und Seele.

Meditation - kurze Meditationen (5 - 20 min) führen nach innen und lassen uns uns selbst spüren - meist in Verbindung oder Weiterführung von einer Atemübung.

Praxiszeiten: 4 mal 105 Minuten, gemeinsame Mahlzeiten immer nach der Yogapraxis.

(Es gibt im Weingut Tauss jetzt neu ein schönes Saunahaus mit Blick in den Weingarten...)



FREITAG, 25.1. 17:00 - 18:45 Yin & Atemübungen (Pranayama)

SAMSTAG, 26.1. 08:00 - 09:45 Meditation & Yin | 17:00 - 18:45 Yin & Yoga Nidra

SONNTAG, 27.1. 08:00 - 09:45 Pranayama, Yin & Yoga Nidra

Feel Free
YOGA & MUSIK

www.feelfreeyoga.at . Albrechtgasse 9, 8010 Graz | 0664 5321973