

Workshops in der Yogapraaxis Thun

Themen:

Yoga für ein starkes Nervensystem und mehr Resilienz

- Themen:
- Grundlagen zum Nervensystem, Stress und seinen Auswirkungen
 - Stress und Entspannung im Alltag
 - Yoga-Praxis zum Stressabbau, Stärkung vom Nervensystem und für mehr Resilienz

Chakra-System – die Energiezentren mit Yoga ausgleichen und aktivieren

- Themen:
- Chakra Lehre: Lokalisierung und Bedeutung der Energiezentren
 - Selbst-Test zum aktuellen Zustand der Energiezentren
 - Yoga-Übungen zur spezifischen Harmonisierung und Aktivierung der Chakren

Yoga-Nidra – Tiefenentspannung zur körperlichen, emotionalen und mentalen Regeneration

- Themen:
- Einführung und Wirkung von Yoga-Nidra
 - Wie formuliere ich ein «Sankalpa», einen Vorsatz?
 - Erleben der tiefenentspannenden Wirkung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene

Ayurvedische Tipps für den Alltag und Detox-Yoga:

- Themen:
- Grundlagen vom Ayurveda inkl. Doshas, Gunas, Agni, Ama, Dosha-Test
 - Ayurvedische Tipps für deinen persönlichen Dosha-Test
 - Allgemeine ayurvedische Tipps für den Alltag zum Tages/Jahreszeiten-Rhythmus, zur Ernährung, Reinigung und Massage
 - Detox-Yoga: Aktivierung vom Stoffwechsel (Agni) & Ausleitung von Schlacken (Ama)

Umkehrstellungen – Aufbaupraxis für Kopfstand, Unterarmstand, Rad und Co

- Themen:
- Aufbauende Praxis mit Vorübungen, praktischen Tipps und Hilfestellungen
 - Erfahren der verjüngenden Wirkung von Umkehrstellungen

Daten und Kosten:

Siehe Website

Ort:

YogaPraxis Thun, Höhweg 30, 3600 Thun

Anmeldung:

Bitte **bis 2 Wochen vor Workshop** auf m.barro@yonamo.com oder via Whats-up auf 079 704 66 46. Der Workshop wird ab 3 Teilnehmern durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl ist 4.

