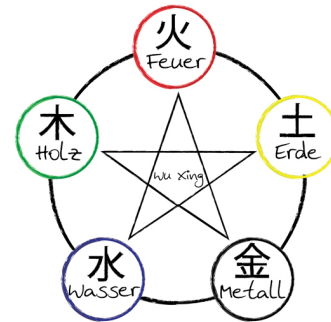
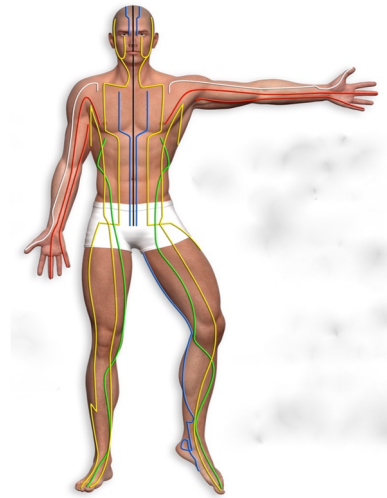


Qi-Yoga



Harmonisierung der 5 Elemente

Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser

Workshop

Sonntag 24. September 2017

14:30 bis 17:30 Uhr

Rückenfitness-Zentrum Andrea Jäger

Hannover-Bemerode

In diesem Workshop erlebst Du die Wirksamkeiten im ‚Qi-Yoga‘ (Meridiane aktivierendes Yin Yoga). Qi-Yoga ist eine bestimmte Bewegungsabfolge harmonisch fließender Haltungen aus dem Qi Gong und Yoga. Die Haltungen werden jeweils für mehrere tiefe Atemzüge gehalten. Qi-Yoga harmonisiert und stärkt insbesondere die körperlichen und mentalen Energien und gleicht die emotionale Verfassung aus. Körperhaltung und -wahrnehmung, Bewegung, Koordination und Atmung sowie Zentrierung werden trainiert. Als aktive Entspannung und Faszientraining führt das Üben im Qi Yoga direkt zu innerer Ruhe sowie Ausgeglichenheit und Entspannung.

Konkret erlernen wir gemeinsam 14 einfache Haltungen aus dem Yoga bzw. Qi Gong zur Aktivierung des Energieflusses in den Meridiane (Energiebahnen im Körper). Wir praktizieren eine Übungsabfolge zur **Harmonisierung** der sogenannten **5 Elemente**:

- 🕒 **Feuer (Abgrenzung, Freude, Liebe)** => Dünndarm, Herz, Kreislauf, 3fach Erwärmer;
- 🕒 **Erde (Stabilität, Zentrierung)** => Magen, Milz, Pankreas;
- 🕒 **Metall (Werte, Loslassen)** => Dickdarm, Lunge;
- 🕒 **Wasser (Klarheit, Reinigung, Bewegung)** => Niere, Blase;
- 🕒 **Holz (Wachstum, Veränderung)** => Leber, Galle .

Wir stärken die Haltemuskulatur, stabilisieren die Wirbelsäule, verbessern die Beweglichkeit und bauen Verspannungen ab. Ziel ist die Harmonisierung des Qi als fließende Lebensenergie in den Meridianen des gesamten Körper- und Organsystems. Wegen der einfachen und achtsamen Bewegungen eignet sich die Qi-Yoga auch für Einsteiger. Jeder ist herzlich willkommen, mach mit!

Im Workshop brauchst Du lockere Sportbekleidung und ggf. warme Socken.

Leitung: Andrea-Caroline Prexl

<Zertifizierte Entspannungs-/Fitnesstrainerin, Personal Coach, Psychologische Beraterin>