

Wenn unsere Gelenke lange gesund bleiben sollen, müssen wir uns auch richtig um sie kümmern. Wir müssen sie fordern ohne sie zu überfordern.

Das Seminar an diesem Wochenende widmet sich diesem Thema. Wir werden uns mit einer Übungsserie – Pawan Mukta Asana Teil 1, aus dem Satyananda – Yoga befassen.

‘Pavan’ heisst Wind oder kosmische Energie, ‘Mukta’ bedeutet lösen oder befreien.

Mit diesen Übungen lösen wir bewusst Blockaden (Steifheiten, Muskelverspannungen, behinderten Blutfluss...) im Körper, die den freien Energiefluss in Körper und Geist verhindern. Sie entspannen den Geist, aktivieren das autonome Nervensystem, die hormonalen Funktionen im Körper und die inneren Organe.

Die Energie fliessen lassen bedeutet auch:

In den Fluss des Lebens kommen!

Matten, Decken und Kissen sind vorhanden.

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleider, persönliche Utensilien und zusätzlich für den Spaziergang gutes Schuhwerk und regenfeste Kleider.

Die Einzahlung erfolgt bis spätestens Ende Oktober. Bei Rücktritt bis 20 Tage vor Seminarbeginn verrechne ich SFr. 50.-

Bei späterem Rücktritt bleibt der volle Betrag geschuldet.

Bankverbindung: Anna Mischol, Schiltweid 12, 6363 Fürigen;

NKB - CH09 0077 9000 2308 4210 0 // 60-14-3