

Jahreszeiten Yoga

Element Erde

BEAUTY / WELLNESS



Basis sind die fünf chinesischen Jahreszeiten, die durch fünf Elemente und ihre Eigenschaften unsere Lebenskraft über die Meridiane im Körper fließen lassen.

Jeder Jahreszeit entspricht ein Organsystem mit seinem Yin- und Yang-Aspekt.

Die Yin-Yoga-Praxis soll helfen, die Yin- und Yang-Kräfte in ein gesundes

Gleichgewicht zu bringen. Die Haltungen werden liegend oder sitzend ausgeführt und zwischen ein bis drei Minuten lang gehalten. Es ist der Moment des „Nichts Tuns“, der sanften Dehnung und der tiefen Entspannung, der magische Moment der inneren Ruhe und des bewussten Loslassens.

Das Element Erde symbolisiert den Spätsommer, also die Zeit der Ernte und die Zeit des Erwachsen Seins, der Reife. Der Erde werden außerdem das Organsystem Milz und Magen zugeschrieben. Es bezeichnet unsere Mitte.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Seminar ist für Anfänger geeignet sowie für Entspannungstherapeuten/innen und energetisch interessierte Therapeuten/innen.

Dozent/in Anna Zardai: Jg. 1959. Ausbildung als Yogalehrerin. Fortbildungen in den Bereichen Entspannung, Klangmassage, Yoga und Phytotherapie an der Paracelsus Schule. Weitere Ausbildungen als Trainerin für Pilates-, Faszien-, Wirbelsäulengymnastik und Yin Yoga.

Termine:
Sa. 13.09.2025
10:00-16:00 Uhr

Preis:
130,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Schellengasse 2
74072 Heilbronn
Tel. 07131 - 62 98 41**

Seminarnummer:
SSB71050425V3

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

