



TANTRAYOGA & FASZIENTRAINING

EIN GANZ BESONDERES GEFLECHT

Die Lehre des Hatha-Yoga bezieht sich auf den Tantrismus und ist ein ganzheitlicher Yoga-Weg, der alle im Tantra entwickelten Methoden umfasst. Eine der vielen Übersetzungen von Tantra bedeutet Netz, Gewebe, Geflecht, was darauf hinweist dass alles, auf allen möglichen Ebenen, miteinander verbunden, verwoben ist, in Beziehung miteinander steht.

An diesem Wochenende wird das Energiekonzept von Tantrayoga vermittelt: Die Aspekte von Shivas Kraft und Shaktis Energie werden mittels Asana, Pranayama, Mudra und Mantra in der Praxis erfahren und durch geeignete meditative Übungen vertieft. In Verbindung dazu beschäftigen wir uns mit einem weiteren ganz besonderen Gewebe, welches unseren Körper durchdringt und als Gewebe des Lebens bezeichnet werden kann: den Faszien.

Faszientraining, Asana-Praxis und Atmung in Kombination erlauben ein tiefes Arbeiten an „verklebten“ körperlichen und energetischen Strukturen. Intensive Asanapraxis, Aspekte von Yin-Yoga, Einblick in Meridianverläufe, Energieübungen, Hintergrundwissen zu Tantra und die Bedeutung, von Faszien und Faszientraining, die Arbeit mit dem Faszienroller bieten die Grundlage für ein kraftvolles und gleichzeitig entspanntes und bereicherndes Wochenende.

SEMINARLEITUNG:

Martina Mittag: Yogalehrerin BDY/EYU, Yoga Alliance zertifiziert (E-RYT 200), Tanzpädagogin, Autorin. VTF/DTB Fachreferentin und Yoga-Ausbilderin.

Nina Mann: Dipl. Oecotrophologin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, Aerialyoga Teacher, Referentin für NTB und KSB im Bereich Kinderyoga, Besitzerin eines Yogastudios in Seevetal

ZEIT: 06. + 07. Juni 2015, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr (Mittagpause von 1,5 Std. inkl.)

ORT: Hamburg (in unmittelbarer Nähe der S-Bahn Station Bahrenfeld)

KOSTEN: 190,00 Euro | Early-Bird bis 31.03.15: 175,00 Euro

ANMELDUNG: Martina Mittag, mittag@yogawerft.com, Tel. 040 27167000



Martina Mittag



Nina Mann