



Yoga der Energie

"What lies before us and what lies beyond us is tiny compared to what lies within us..."

In **Yoga der Energie** verbinden sich verschiedene Elemente aus Hatha Yoga und Qigong Techniken, mit denen man an der Energieausgleich (Balance) arbeitet.

Mal üben wir kraftvoll und dynamisch, mal sanft und fliegend. Im Rhythmus der Atmung und auch mal länger verweilend. Spielerisch und mit Freude, angepasst an die verschiedenen Körper und Bedürfnisse. Mit besonderer Achtsamkeit werden die Körperübungen harmonisch und für jeden gesund auszuführen.

Ziel ist neben dem Aufbau von Kraft und Flexibilität ein Zustand großer innerer Ruhe, Einheit, und Lebensfreude. Das Fließen der Lebensenergie wird mit dem Fortschreiten der Übungspraxis auf immer feineren Ebenen spürbar. Physische, emotionale und mentale Spannungen können ausgeglichen werden.

So ist Yoga der Energie für jeden Menschen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit, geeignet.

Daten	Unregelmäßig (schauen Sie bitte Online Kursplan)
Freitag	17.15 -18.30
Kosten	75 Min. CHF 28.--
Anmeldung	online auf der Webseite oder : wellbalance@vtxnet.ch / 079 457 89 11
Ort	WellBalance Studio, Stallenrain 5, 4104 Oberwil oder online Livestream
Kursleitung	Laura Reumer



Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Das Wort Hatha leitet sich ab aus den Sanskrit-Wörtern „Ha“ (Sonne- Yang Charakter) und „THA“ (Mond- Yin Charakter).

Mit Qi, Chi (chinesisch), Ki (japanisch), Prana (indisch) wird die Urschubstanz bezeichnet, welche alles Sichtbare und Unsichtbare ausmacht. Es ist jene Kraft, die um uns ist, in uns ist und alles durchdringt.

Nach der Theorie der TCM fließt Qi Energie in besonderen Leitbahnen durch den Körper – den Meridianen (im indischen System werden sie Nadis genannt).

Pranayama ist eine zentrale Praxis von Atemtechniken im traditionellen Hatha Yoga, und lehrt uns, das Prana (Qi) wahrzunehmen und zu lenken.

Das Wort Chakra stammt aus dem Indischen und bedeutet Rad oder Kreis. Es handelt sich dabei um die feinstofflichen Energiewirbel, die im und außerhalb des Körpers sind. Sieben Chakren werden als Hauptenergiezentren des Menschen angesehen und befinden sich entlang der Wirbelsäule.