



Yin Yoga, Meridiane & Meridian-Dehnübungen

Ein Kurs zum Harmonisieren und Aktivieren der Selbstheilungskräfte

Datum: 22.02.2019 – 24.02.2019

Ort: Seminarhaus Shanti Yoga Vidya – Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg

Voraussetzungen: Interesse an Yoga und Meditation

Kosten: Je nach Zimmerkategorie (Ein-, Zwei und Vier-Bettzimmer) zwischen 220,50 € - 269,00 € inkl. Brunch & Abendessen

Inhalt:

- Einführung Meridiane (Großer Energiekreislauf)
- Überblick zu den drei kleinen Meridian-Energiekreisläufen
- Praxis:
 - Yin Yoga für die drei kleinen Meridian-Energiekreisläufe
 - Meridian Dehnübungen aus dem Do-In
 - Meridian Dehnübungen nach Shizuto Masunaga
- Unterstützende Pranayamas (Atemtechniken)
- Unterstützende Meditationen

Anmeldung: Anmeldungen oder Fragen zum Seminar sind unter der Email Adresse info@inrelax.de oder telefonisch unter folgenden Rufnummern möglich, 0160 92705839 oder 0162 6116933.

Veranstalter: www.inrelax.de

Gesundheit entsteht aus Lebensfreude
-Shizuto Masunaga-