

Hatha Yoga im Herbst

Loslassen und Konzentration auf das Wesentliche



VGS

Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

Samstag, 03.09.2022, 10-12 Uhr in der VGS Gymnastikhalle

Zielgruppe:
Der Workshop ist offen für
alle Interessierten, es ist
keine Yoga-Vorerfahrung
notwendig!



In diesem Workshop nehmen wir verschieden Yoga-Haltungen ein, die den Körper beim Loslassen und zur Ruhe kommen unterstützen. Dabei regen wir vor allem die Lunge und den Dickdarm sowie die zugehörigen Meridiane an, die – nach dem Verständnis der traditionellen chinesischen Medizin – nicht nur für Ausscheidungsprozesse auf körperlicher Ebene stehen, sondern darüber hinaus auch für das Loslassen von negativen Gedanken, Ängsten oder Glaubenssätzen. Die Lunge ist außerdem mit starken Abwehrkräften assoziiert, sodass wir den Körper gleichzeitig für die kältere Jahreszeit stärken. Wir nutzen Haltungen aus dem Yin Yoga, einer sehr langsamen und sanften Yogaform, bei der wir lange in den Haltungen verharren und Hilfsmittel einsetzen, um den Körper in eine gesunde und angenehme Ausrichtung zu bringen. Damit ist der Workshop auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Wir werfen außerdem einen Blick darauf, wie wir unserem Körper speziell im Herbst durch Ernährung und Techniken der Selbstfürsorge etwas Gutes tun können.

Bitte mitbringen: eine Decke, ein festeres Kissen (z.B. Sofakissen, evtl. etwas zum Schreiben)

Kosten:
25 Euro

Anmeldung bis zum 28.8.22 an
anmeldung@vgs-koeln.de



Kursleitung:
Maren Gudat
Lehrerin für Hatha
Yoga und
Yogatherapie

