

Medical Yoga & Faszien Yoga



An diesem Wochenende erwarten dich heilsame Stunden und tiefe Einblicke in die Welt des Medical Yoga und des Faszien Yoga...

Medical Yoga



...verbindet das jahrtausendealte Wissen der Yogis mit den Erkenntnissen der modernen Medizin und der Spiraldynamik®.

Dieses dreidimensionale Bewegungskonzept macht gesunde Bewegung erklärbar, erfahrbar und lehrbar. Neben der anatomisch korrekten Ausrichtung und Ausführung, der

Körperweisheit, die im Medical Yoga vermittelt wird, steht der Aspekt des feinstofflichen Erlebens. Das ist im Sinne von *Svādhyāya*: sich selbst nahekomen, Selbstreflexion, an etwas näher herangehen. Nach dem großen Buch-Erfolg von Medical Yoga mit über 20000 verkauften Exemplaren und vielen Auszeichnungen erscheint im April 2016 der zweite Band von Medical Yoga.

Faszien Yoga



...Faszien sorgen für Stabilität und besitzen zehnmal mehr sensorische Nervenendigungen als Muskulatur. Sie dienen als Kommunikationssystem und sind ein entscheidendes Wahrnehmungsorgan. Eine konzentrierte, meditative Verbindung zum inneren Netzwerk vertieft die Yoga-Praxis und erweitert das Bewusstsein. Der „Körper-Weg“ der Faszien-Fitness wird über die Sichtweise des Tantra zur Hingabe an die kosmische Schwingung. Die Erkenntnisse der Faszien-Forschung ermöglichen über den grobstofflichen Körper hinaus zu gehen und spirituelle Ausrichtung zu berücksichtigen. Raum, Schwingung und Achtsamkeit laden ein sich auf unterschiedlichen Ebene auszudehnen und Verbundenheit zu erfahren.

Dieser Workshop lässt Dich in Theorie und Praxis in die Welt der Faszien eintauchen.

Über Christiane & Naissan...



Christiane Wolff

ist Yogalehrerin BDY/EYU, lizenzierte Pilates-Instruktorin; Weiterbildung in therapeutischem Yoga, imaginativer Bewegungspädagogik nach Eric Franklin, Faszienfitness und Spiraldynamik®.

Ihr Yoga-Unterricht ist von anatomischer Präzision und spiritueller Tiefe geprägt. Eine tiefe Verbundenheit zum Yoga, stetige Weiterbildung und intensive Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlichsten Fachrichtungen ist in ihrem Yoga-Stil erlebbar. Als Fachreferentin ist sie national wie international tätig und bekannt über zahlreiche Buch und DVD Veröffentlichungen. Sie leitet das Flowing Om, ein Yoga und Pilates Schule sowie ein Yoga-Ausbildungszentrum in Frankfurt am Mai.

www.christiane-wolff.de



Naissan Schneider

liebt, lebt und praktiziert seit über 2 Jahrzehnten Taichi & Yoga.

Sie bildet Lehrer aus, organisiert die Taichi Yoga Konferenz in Münster und leitet seit 17 Jahren das Sternendojo.

Ein Ort für Bewegung Lachen Tanzen Singen und Herz.

Wichtige Infos...

Termine

10/11 März 2018

Zeiten

Samstag & Sonntag: 8-18 Uhr

Ort

Sternendojo

Peter-Rosegger-Weg 15

48155 Münster

Virtuell: www.sternendojo.de

Kosten

250 Euro