

Yin Yoga und Klang
Ich fühle mich - Ich höre mich – Ich bin

Yin Yoga verbunden mit Klängen bedeutet ankommen bei sich selbst. Es ist eine Begegnung auf allen Ebenen des eigenen Seins – eine heilende Innenschau, indem nicht das Handeln, sondern das Geschehen im Vordergrund steht.

Durch das Verweilen in den Asanas und dem Wirken verschiedener Klangschwingungen entsteht ein tiefes Gefühl für den eigenen Körper. Energien beginnen sich zu harmonisieren, physische und mentale Blockaden können sich lösen, die Selbstheilungskräfte werden angeregt - Es ist eine Synthese zwischen Körper, Geist und Seele.

Dieser Kurs bildet eine Einheit zwischen Yin Yoga nach Paul Grilley und Klängen, erzeugt durch Klangschalen und verschiedenen Musikinstrumenten. Die jeweiligen Stunden bauen sich durch ein Grundthema auf in denen sich auch Mudras, Mantras und Meditationen begegnen.