

Workshopreihe – Die 5 Elemente



Erde

Wasser

Feuer

Luft

Akasha

Die 5 Elemente

Die Erde: Prithivi (auf Sanskrit), verkörpert Stabilität, Ankommen, Festigkeit.

Das Wasser: Apas oder Jala repräsentiert das Fließende, Verbindende und die Mondenergie.

Das Feuer: Agni oder Tejas wirkt energetisierend und aktivierend.

Die Luft: Vayu gibt Leichtigkeit und verbindet mit der Lebenskraft.

Akasha: Der Raum oder Äther; steht für die Ausdehnung und Transzendenz.

Kursinhalte

An jedem Termin widmen wir uns einem anderen Element.

Dabei werden Asanas (Körperhaltungen) und Pranayamas (Atemübungen) gewählt, die die jeweilige Qualität des Elements verkörpern. Des Weiteren werden kurze Mantren (Kraftgeladene Worte) in die Yogapraxis mit einfließen.

Jedes der 5 Elemente ist auch einem Chakra (Energiezentrum im Körper) zugeordnet, so dass auch jeweils ein anderes Chakra beleuchtet wird.

Die einzelnen Termine sind dabei völlig unabhängig voneinander. Es kann also entweder die ganze Reihe oder auch nur einzelne Themen besucht werden.

Jeder Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittenen geeignet. Für die einzelnen Asanas werden verschiedene Varianten gezeigt, so dass jeder an seinem eigenen Grenzbereich arbeiten kann.

Termine: Die Termine werden jeweils drei bis vier Wochen vorher bekannt gegeben.

Kosten: 25 Euro für einen Termin;
bei Teilnahme an allen 5 Terminen: 110 Euro;
Studenten, Schüler, triniyoga-Mitglieder erhalten 10% Ermäßigung.

Ort: triniyoga - Gagernstr. 10, Darmstadt

Anmeldung: info@triniyoga.de; denise@tavayoga.de;
www.tavayoga.de; oder 0163-6315193

Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 12.

Eine Kursteilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Eine kostenlose Absage der Teilnahme bis 2 Tage vor Kursbeginn ist möglich, danach wird die volle Kursgebühr erhoben.

