

# Vinyasa Flow Yoga Workshop

## „Freude im Herzen“



Datum: Samstag, 14. Juli 2018

Uhrzeit: 10 – 12 Uhr

Kosten: 25,- EUR

Ort: Tanzstudio Lorenzen, Feursstr. 31, Olching

Thema:

In diesem Workshop wenden wir uns dem Herzzentrum zu, dem Zentrum unserer Liebe, Mitgefühl, Toleranz, Güte und Offenheit.

Ein störungsfreier Energiefluss im Herzraum macht uns zu liebevollen, verständnisvollen, hingebungsvollen und fröhlichen Menschen. Dann handeln wir uneigennützig und tolerant gegenüber Andersdenkenden und nehmen auch uns selbst liebevoll mit all unseren „Schwächen“ an.

Störungen im Energiefluss des Herzraums hingegen machen uns lieblos, traurig und kühl. Es kommt zu Kontaktschwierigkeiten, Rückzug und Problemen, Liebe anzunehmen (sowohl von sich selbst, als auch von anderen). Körperliche Beschwerden dieses Zentrum betreffend können sich in Herz- und Lungenproblemen, häufigen Erkältungen, Allergien und Schmerzen in Brustwirbelsäule/ Schulterbereich äußern.

Wir möchten in diesem Workshop den Energiefluss des Herzraumes sanft harmonisieren durch die Zuwendung zu den schönen Seiten des Lebens mithilfe von Vinyasa Flow. In unserer Praxis lösen wir Blockaden mit tiefen Herzöffnern, liebevollen Meditationen und Mantren zu Themen des Herzzentrums und mit viel Pranayama, da die Lunge und damit die Atmung ein ebenfalls großes Organ des Brustraumes ist.