

# Polarity, Ayurveda und die 5 Elemente

## Erlebnisworkshop: POLARITY EasyYoga und Berührungsarbeit

### I. Outdoor und Indoor: Gesund bewegen mit POLARITY EasyYoga Therapie

Basiert auf ganzheitlicher Physiotherapie, Polarity und ayurvedischen Prinzipien.

Bei diesem neuen Yogakonzept liegt der Fokus auf dem Erspüren der Elementqualitäten im eigenen Körper. Die luftigen, feurigen, wässrigen und erdigen Übungen wecken unsere Selbstheilungskräfte. Ihre kraftvolle Wirkung fördert Entspannung, Klarheit und Selbstermächtigung, Mit einer freundlichen inneren Haltung erleben wir viele Bewegungsqualitäten:

- \* raumgebend sanft (Äther)
- \* erfrischend, bewegend und aufwirbelnd (Luft)
- \* zentrierend, dynamisch und entladend (Feuer)
- \* weich fließend (Wasser)
- \* erdend und stabilisierend (Erde)



### II. + III. (Selbst-) Behandlung und Berührung auf der Liege

In der Selbstbehandlung werden besonders die neutralen und negativ geladenen Körperpole bearbeitet: Schultern, Arme, Hände, Beine und Füße.

In der einfühlsamen achtsamen Berührung verbinden wir die drei unterschiedlichen Organe und Körperpole eines Elementes. Beispielsweise für das Element Luft: Schultern/Arme, Nieren und Fesseln/Fußgelenke. Hierbei haben wir das Ziel, alle drei Pole ins Gleichgewicht zu bringen.



Die Kunst der Berührung ist dabei die Kombination der drei Qualitäten:

- \* sanft haltend und ausstreichend (Äther und Luft)
- \* schaukelnd, auflockernd und zielgerichtet in Bewegung bringend (Feuer)
- \* lösend durch tiefen, friedlichen und einfühlsamen Druck (Wasser und Erde)



Die (Selbst-) Behandlungen lösen Anspannungen und fördern den freien Fluss der Lebensenergie. Körper, Herz und Verstand sind spürbar wieder mehr miteinander verbunden.

**Termine: 08. - 09.10. und 19. - 20. 11. 2016, je 255 €**  
**Kurszeiten:** Samstag: 09.30 – 18.30 Uhr und Sonntag: 09.30 – 14.00 Uhr