

Fortbildung

Y7 Meditation und Entspannung: zur Klarheit und Ruhe finden

Häufig werden die Begriffe „Meditation“ und „Entspannung“ in einem Atemzug genannt und meinen ganz pauschal das Zur-Ruhe-Kommen von Körper und Geist. Von der Grundidee und Technik her sind sie jedoch komplett verschieden und haben unterschiedliche Plätze in der Yogastunde: Die Meditation steht meistens am Anfang, findet im Sitzen statt und dient der Sammlung, dem Ankommen und der Konzentration - zum Beispiel auf den Fluss des Atems. Die Entspannung hat ihren Platz eher am Ende der Yogastunde, findet oft im Liegen statt und dient nach der geistigen Arbeit und den körperlichen Anstrengungen der Asanas dazu, ganz bewusst alles loszulassen und zu ruhen.

In dieser Fortbildung schauen wir uns die Grundlagen und die Unterschiede zwischen der eher aktiven Meditation und der eher passiven Entspannung an, lernen traditionelle und moderne Techniken kennen und probieren sie praktisch aus. Und wir werfen einen Blick auf die moderne Hirnforschung und ihre erstaunlichen Entdeckungen, was die uralten Techniken der Meditation für unsere geistige und körperliche Gesundheit positiv bewirken können.

Zielgruppe

Bereits ausgebildete Yogalehrer*nnen. Die Fortbildung dient zur Verlängerung des Lehrscheins von DRK-Yogalehrer*nnen.

Termine:

13.10.2024 (Sonntag)

Ort

Hamburg

Dauer

10.00 - 17.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Dr. Melanie Thielking
DRK-Yoga-Lehrbeauftragte

Weitere Informationen

Swantje Fuchs & Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67