



Yoga nach den 5 Elementen

Samstag, 31. August 2019, 9.15 - 11.45 Uhr

Kursleitung: Sophie Graf

Niveau: Alle

Preis: CHF 50.- (reduziert CHF 25.-)

In der Lehre des Ayurveda sind die fünf Elemente (Maha Bhutas) das Fundament des gesamten physischen Universums. Erde (Prithivi), Feuer (Tejas), Wasser (Apas), Luft (Vayu) und Raum (Akasha) sind die fünf Zustandsformen der Materie und zeigen sich als fest, flüssig, strahlend, gasförmig oder ätherisch. Die Elemente haben aber auch energetische und psychologische Entsprechungen und stehen für bestimmte Gefühlsqualitäten und geistige Zustände. Auch die Energiezentren im Körper (Chakren) werden von den Elementen beeinflusst.

In dieser Praxis stärken und harmonisieren wir die verschiedenen Elemente. Zu jedem Element üben wir passende Yogastellungen, Atemübungen und kurze Meditationen.

«Aus dem Atman kam der Raum (akasa), aus dem Raum der Wind, aus dem Wind das Feuer, aus dem Feuer das Wasser, aus dem Wasser die Erde, aus der Erde die Pflanzen, aus den Pflanzen Nahrung, aus der Nahrung Samen, aus dem Samen der Mensch.» Taittiriya Upanishad

