

Wasser- Shiatsu, auch WATSU mit Nina Henna

Wasser Shiatsu ist eine wundervolle und leichte Körpertherapie, die Dich auf eine Reise zu Deinem Inneren führt.

Während du horizontal im Wasser liegst, wirst du von mir gestützt und gehalten, sodass du dich ohne Anstrengung dem Wasser hingeben kannst. Ich unterstütze gerade so viel, damit du dich frei fühlen kannst.

Blockaden auf körperlicher und psychischer Ebene werden gelöst. Mit dieser Behandlung erlangst Du ein Gefühl der Schwerelosigkeit und somit einen Zustand tiefer Entspannung und Hingabe. ☺

Eine nachhaltige Befreiung Deines Bewegungsapparates erfolgt, damit harmonisiert sich Deine Lebensenergie und Dein Geist kommt zur Ruhe. ☺

Durch sanftes, Yoga-basiertes Strecken, werden die Meridiane behandelt, die Gelenke werden mobilisiert, sowie auch die Organe gestärkt. Deinem Körper werden neue Impulse eingehaucht. ☺

Durch Umkehrhaltungen und Dehnungen wird Dein Bewegungsradius und auch Deine Beweglichkeit verbessert. Alte Bewegungsmuster können losgelassen werden. ☺

Im Wasser kann auch die Wirbelsäule ohne Schwerkraft in dreidimensionaler Weise bewegt werden, Aktivierung der vertieften Atmung, sowie generelle Tiefen- Entspannung kehrt ein. Wenn du tauchen möchtest, führe ich dich mit einer Nasenklammer sanft in die stille der warmen Unterwasserwelt ein.

www.Aquanina.com

Tattva Yoga mit Alexandra

Yoga ist der Pfad, um die ursprüngliche Verbindung zur Natur von innen heraus zu erwecken oder wiederzubeleben. Wir werden die grundlegenden Lehren von Yoga, Ayurveda, Tantra und indigener Weisheit miteinander verknüpfen, um die gemeinsamen Elemente zu entdecken. Unser Fokus liegt darauf, die Weisheit der Erde zu verkörpern, um die moderne Entfremdung zu überwinden und durch bewegte Alchemie inneres Gleichgewicht zu schaffen.

Tattva (oder Elemente-) Yoga eröffnet hier einen Weg, um die Wirkung der Elemente zu erfahren und deine Verbindung zur Natur zu vertiefen. Tauche ein in die unmittelbare Energie der Elemente, während du deinen Körper durch fünf fließende Prana-Sequenzen lenkst. Spüre die erdende Qualität von Bhumi (Erde) Namaskar, reise weiter über die Elemente bis hin zu Akash (Raum) Namaskar. Werde die Erde, werde das Wasser und werde das Feuer. Die Session schließt mit Prana Namaskar (Atem-/Energiearbeit) ab. Diese Yoga-Erfahrung führt dich von den groben zu den feinstofflichen Elementen und bietet Raum zum Innehalten.

Www.Sattva-yoga.ch

