

BIJSCHOLING FUSION HORMOONYOGA

Qigong, Yin yoga en de Meridianen: theorie en praktijk



De bijscholing is bedoeld voor yogadocenten en biedt:

- Een verdieping van de theoretische en praktische kennis van meridianen, hun relatie met organen en hormonen en de toepassing van deze kennis in Hormoonyoga lessen
- Een kennismaking met verschillende Qigong oefeningen en –series en suggesties voor de verwerking hiervan in een Hormoonyoga les
- Een kennismaking (of verdieping) met houdingen uit de Yin yoga en toepassing hiervan in een Hormoonyoga les

Datum: zondag 13 december 9.30-11.30 uur

Live online via zoom

Prijs: 25 euro

Docent: Anna Aalten www.bewegenmetaandacht.nl

In haar Fusion Hormoonyoga brengt Sylvia Mullaart-Bonn kennis en technieken samen uit verschillende tradities. Eén van die tradities is Qigong, een Chinese bewegingsleer met fysieke, geneeskundige en spirituele kanten. In Qigong wordt gewerkt met de meridianen. Ook in Yin yoga, een rustige yogavorm waarin strekkingen vaak lang worden aangehouden, wordt vaak verwezen naar de meridianen en het stimulerende effect van de houdingen daarop.

De bijscholing 'Qigong, Yin yoga en de meridianen' biedt verdieping in de kennis van de meridianen, zowel vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde als de Moderne Meridiaan Theorie. Waar lopen de meridianen en hoe werken ze in op onze gezondheid? Wat is de relatie tussen meridianen, organen en hormonen? Daarnaast reikt de bijscholing technieken aan om met de meridianen te werken. Met dynamische oefeningen uit de Qigong en rustige houdingen uit de Yin Yoga leer je de hormoonbalans positief te beïnvloeden.

De workshop begint met het beoefenen van Qigong. In het theorie-deel bespreken we inzichten uit de Moderne Meridiaan Theorie en andere theorieën over wat meridianen zijn en hoe ze werken. Vervolgens leren we verschillende Qigong oefeningen en -series voor specifieke meridianen die je in Hormoonyoga lessen goed kunt gebruiken. We sluiten de workshop af met Yin yoga houdingen voor stressreductie en meer balans.

Deelnemers aan de bijscholing ontvangen een syllabus met achtergrondkennis, een uitvoerige beschrijving van de oefeningen en leestips.

Anmelden: stuur een berichtje naar info@bewegenmetaandacht.nl

Ook voor meer informatie en andere vragen kun je schrijven naar dit adres.