

WORKSHOP

Qigong, Yin yoga en de Meridianen: theorie en praktijk



De workshop is bedoeld voor yogadocenten en ervaren yogabeoefenaars 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 yoga lessen
- Een kennismaking met verschillende Qigong oefeningen en –series en suggesties voor de verwerking hiervan in een yoga les
- Een kennismaking (of verdieping) met houdingen uit de Yin yoga en toepassing hiervan in een yoga les

Datum: zondag 21 juni, 11-16 uur

Plaats: Amsterdam Oost

Prijs: 67,50 euro

Docent: Anna Aalten www.bewegenmetaandacht.nl

De workshop '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 workshop technieken aan om met de meridianen te werken. Met dynamische oefeningen uit de Qigong en rustige houdingen uit de Yin Yoga leer je manieren om de gezondheid 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 yoga lessen goed kunt gebruiken. We sluiten de dag af met Yin yoga houdingen voor stressreductie.

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

Aanmelden: stuur een berichtje naar info@bewegenmetaandacht.nl

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

Anna geeft o.a. Flow yogalessen en Yin yoga. Zij studeert sinds 2012 bij Paul Grilley, een van de grondleggers van Yin yoga, van wie zij een stevige theoretische basis op het gebied van meridianen en chakras ontving. Sinds 2017 studeert zij ook bij Mimi Kuo-Deemer, die Qigong integreert in yoga en daarbij theoretische en praktische kennis van de meridianen en de 5-elementenleer verwerkt. In 2019 assisteerde zij Mimi in haar Qigong for Yoga Teachers Immersion bij Yogadreams in Zaandam.