

Qi.Now – TCM, Yoga und Ernährung

Donnerstag, 08. August bis
Sonntag, 11. August 2024



Qi.Now – TCM, Yoga und Ernährung

Donnerstag, 08. August bis
Sonntag, 11. August 2024



Silvia Schmid

Silvia Schmid ist Yogalehrerin, Atem & Meditationslehrerin, TCM-Trainerin, Gesundheitspädagogin und im betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig. Es liegt ihr am Herzen, den Menschen als Ganzes zu sehen und zu begleiten – auf allen Ebenen, in denen sie selbst Erfahrungen & Ausbildungen gemacht hat. Ihre Intention ist es, dass man das Ruder des eigenen Wohlbefindens wieder selbst in die Hand nimmt.

Balance im Leben ist nichts, was Du findest. Balance ist, was Du Dir täglich selbst schaffst. In Deinen täglichen Ritualen nach den 5 Elementen. In Deinem Atemmuster, Bewegung & Ernährung.

In den einzelnen Workshop-Einheiten lernen Sie, wie die Elemente auf uns wirken. Wie wir anhand neuer Präsenz gewohnte Muster im Alltag, im Körper, in Gedanken reflektieren und in Frage stellen. Vielleicht lernen Sie auch neue Gewohnheiten und Rituale kennen. Dazu müssen wir zuerst „erfahren“, dies gelingt über die Praxis. Im nächsten Schritt lernen wir „wahrnehmen“: wo holt uns die Praxis ab, beobachten, wie reagiert der Körper auf neues Wissen, Körperbewegung, bewusster Atem und Entspannung. Längerfristig bauen wir das, was uns guttut, kontinuierlich in unser Leben ein. Sie werden bewusster, präsenter, energievoller und gesünder. Weil Sie sich wieder erinnern, was Ihnen guttut und was nicht.

Qi. Now - Deine Lebensenergie im Gleichgewicht.

Das erwartet Sie in diesem Workshop:

- Sie lernen Yoga und Ernährung nach den 5 Elementen kennen
- In den einzelnen Yogasequenzen erfahren Sie, welche Haltungen/Asanas auf Ihre Organsysteme wirken und wieder aktivieren können
- Atemübungen aus dem Pranayama & Dr. Buteyko Methode in Verbindung mit meditationsbasierenden Entspannungstechniken führen Sie sanft wieder in Ihre innere Stille und Wohlbefinden zurück
- Jede Einheit ist in folgende Bereiche aufgeteilt: „TCM & Ernährung“, „Bewegung“ und „Atem & Meditation“
- Wie kann ich mich in akuten Situationen beruhigen?
- Welche Nahrungsmittel wärmen und kühlen mich?

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

16.30 – 18.30 Uhr Begrüßung & Grundlagen – Yogasequenzen durch alle Elemente *Treffpunkt im Yoga-Studio*

19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Silvia Schmid

FREITAG

08.00 – 09.30 Uhr **Das Element „Erde“** – Fokus & Stabilität mit der Qualität eines Berges *Treffpunkt im Yoga-Studio*

17.00 – 18.30 Uhr **Das Element „Wasser“** – Loslassen mit geschmeidigen Hüften im Yin Yoga
Treffpunkt an der Bar (Gehen zum Meditation House)

19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Silvia Schmid

SAMSTAG

08.00 – 09.30 Uhr **Das Element „Holz“** – Let's twist again mit einer starken Mitte *Treffpunkt im Yoga-Studio*

17.00 – 18.30 Uhr **Das Element „Feuer“** – Weite und Freude im Brustkorb
Treffpunkt an der Bar (Gehen zum Meditation House)

19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Silvia Schmid

SONNTAG

08.00 – 09.30 Uhr **Das Element „Metall“** – Die Atmung wahrnehmen und Nhadi Shodana – Open your heart im Yin Yoga
Treffpunkt im Yoga-Studio

bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Zwischen den Yoga-Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**
info@daskranzbach.de oder **www.daskranzbach.de**