

# **Meditative Körperarbeit- Die Kraft der Gedanken**

In einem Alltag, der vom Einzelnen immer mehr abverlangt, wird es täglich wichtiger, schneller abschalten zu können und zur eigenen Ruhe und Kraft zurückzufinden.

Im Kurs „Meditation und Körperreisen“ werden entspannende und energetisierende Körperübungen miteinander kombiniert und die richtige Atmung erlernt.

Denn durch die richtige Atmung wird das Stresshormon Adrenalin abgebaut und der Körper mit Sauerstoff durchflutet.

## **Spüre deinen Körper!**

Im Barfuss- Stand die Augen schließen und sich vorstellen, dass aus den Füßen Wurzeln entspringen, die Standfestigkeit verleihen. Dann in Gedanken langsam durch den Körper hinaufwandern und genau spüren, wie sich die einzelnen Körperregionen anfühlen, ob sie verspannt oder schlaff sind, man sich hängen lässt oder was ein kleiner Muskelimpuls bringt. Zum Schluss sich die gesamte Wirbelsäule als weiße Perlenkette vorstellen, Luft zwischen die Perlen lassen, den Körper aufrichten.

**Wann: Samstag, den 13.2.10  
16.30-17.30 Uhr**

**Wer: Naema Faika, Yogalehrerin**

