

WICHTIGE INFORMATION

Liebe Freunde,

vom 12.10 bis 16.10.2020 bleibt Urvani Yoga & Fitness wegen unserer Weiterbildung geschlossen.
Wir wünschen allen eine schöne Zeit!

Namastê

YOGA VIDEOS



Lektion 1: Entspannungstechniken

[YOGA LEKTION 1: ENTSPANNUNG UND STRESSREDUKTION \(GRATIS\)](#)

Sanftes Yoga mit vielen nützlichen Informationen und Tipps. In dieser Lektion dreht es sich alles um das Thema Stressreduktion, Entspannung, inneres Gleichgewicht. Sie lernen wirkungsvolle Übungen, um immer und in jeder Situation in Ihrer Mitte zu bleiben. [Klicken Sie auf das Bild oder folgen Sie DIESEM LINK](#) und stärken Sie Ihre gratis Yoga Stunde!



YOGA LEKTION 5: QIGONG MEDITATION - HEILENDE URKRÄFTE WECKEN

Heilende Kräfte hat jeder. Sie sind die Essenz der Mutter Natur. Sie wirken unabhängig von Glaubensauffassungen oder aktuellen wissenschaftlichen Vorstellungen. Diese Urkräfte vertritt sogenannte "Chi" oder "Qi" Energie, oder Prana, die die Grundlage aller Energiepraktiken in esoterischen Therapiemethoden und Kampfkünsten bildet.

In dieser Lektion lernen Sie solche Qigong und Yoga Techniken kennen, welche Sie in einen gelassenen geistigen Zustand bringen. Sie werden erfahren, wie Sie einen tiefen und bleibenden Entspannungszustand erreichen und bis in Ihre innersten Körperteile hinein ein Gefühl des Friedens erschaffen.

Schlüsselworte: Klopfmassage, Shibashi, inneres Lächeln, Zentrierung, Gewichtsverlagerung, Marmas, Parvati Lotus-Meditation.