** YogaWorkshop**

**mit Greta**

 **Inspiriert durch das Thema**

***Ausscheiden entscheiden***

**Herbstenergie:**

***16. November 2014***

**greta@lilashaktiyoga.eu**[**www.lilashaktiyoga.eu**](http://www.lilashaktiyoga.eu) **Tel: 0176 99281585**[**Fb: Lilashakti Yoga Hamburg**](q)

***10.30 – 14***

***Devah Yogazentrum***

Tiefe und langsame **Ujjayi Atmung** führt uns durch den ganzen Workshop,

sehr bewußt folgen die **langsamen Bewegungen der Asanas** den Atemzügen.

Etwas blockiert den Fluß der Bewegung? Es ist alt und verbraucht, Zeit, sich davon zu trennen.

***Ent-scheiden*** steht an: was ist gut für mich, was nicht.

Das Eine behalten, das Andere loslassen, ***aus-scheiden*.**

Unser Workshopthema im Bezug zur 5-Elementenlehre der traditionellen Chinesischen Medizin:

**Das Element des Herbstes ist Metall**. Die Energien/Organe, die dazu gehören, sind **Lunge und Dickdarm**. Ein wichtiger Aspekt des Metallelements ist das **Trennen, Abgrenzen und Ausscheiden**. Hier ist auch das **Immunsystem** angesprochen. Das klare "**Nein**" nach Außen ist Teil des "**Ja**" zu sich selbst.

In dieser Jahreszeit zieht die Energie sich nach Innen zurück. Die Prozesse finden nicht mehr sichtbar im Außen statt, sondern weniger greifbar im Inneren. Hierauf stimmen wir uns mit diesem Workshop ein. Es ist eine Chance, die allgemein übliche Fokussierung auf Oberflächen und äussere Prozesse zu relativieren.

35 € early bird Tarif bis 8. November, danach 42€

Alle Niveaus willkommen (erste Yogaerfahrungen von Vorteil)

Matte (falls vorhanden) bitte mitbringen