

## Yin-Yoga und Klangschalen-Massage

Kurzbeschreibung	In diesem viertägigen Teacher-Training geben Gerda Imhof (dipl. Yogalehrerin YCH) und Samuel Staffelbach (Musiker und dipl. Klangtherapeut) das von ihnen selbst entwickelte neuartige Zusammenwirken von Yin-Yoga und Klangschalen-Massage weiter. Yin-Yoga ist eine Form des Yoga, die darauf abzielt, den Energiefluss in unserem Meridiansystem anzuregen und auszugleichen und das Bewusstsein nach innen zu lenken. Dies geschieht durch überwiegend im Sitzen und Liegen praktizierte Asanas, die lange (zwischen 5 und 20 Min.) gehalten werden. Die Wirkung dieser wunderbar entspannenden und regenerierenden Yoga-Haltungen wird mithilfe von Klangschalen, die während der Yin-Yoga-Praxis auf den Körper aufgelegt werden, noch weiter intensiviert, und die Achtsamkeit sammelt sich im Hier und Jetzt.
Kursinhalt	<b>Einführungsmodul:</b> Erlernen der grundlegenden Klangmassage-Techniken / Einsatz von Klangschalen-Massage in einfachen Yin-Yoga-Stellungen / Einführung in das Meridiansystem und die Fünf-Elemente-Lehre nach TCM / Einsatzmöglichkeiten von Yin-Yoga und Klangmassage im Einzel- und Gruppensetting / Einsatz von Hilfsmitteln in der Yin-Yoga- und Klang-Praxis. <b>Aufbaumodul:</b> Komplexere Anwendungen der Klangschalen-Massage in Yin-Yoga-Stellungen / Sequenzieren von Yin-Yoga- und Klangmassage-Stellungen.
Ziele	Diese Weiterbildung soll Yogalehrende befähigen, Klangschalen-Massage vor allem im Einzelunterricht oder in der Yogatherapie einzusetzen, während sich der Klient / die Klientin in einer Yin-Yoga-Stellung befindet.
Kursleitung	Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH Samuel Staffelbach, Musiker und dipl. Klangtherapeut
Termine	Einführungsmodul: 23./24. März 2024; Aufbaumodul: 11./12. Mai 2024
Anmeldeschluss	15. März 2024
FN*	28 Std.
TN-Zahl**	Min. 8, max. 20
Ort	Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengraben 13a, 6003 Luzern
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 690.–, Nichtmitglieder: CHF 750.–
Unterbringung	Muss selbst organisiert werden.
Rücktritt	Bis 2 Monate vor Kursbeginn 25 % der Kurskosten, bis 1 Monat vor Kursbeginn 50 %, bis 1 Woche vor Kursbeginn 75 %. Teilnehmende, die sich weniger als eine Woche vor Kursbeginn abmelden, bezahlen den vollen Betrag. Falls ein/-e Ersatzteilnehmer/-in gestellt wird, entfallen jegliche Rücktrittsbestimmungen.
Anmeldung	Gerda Imhof, info@gerdaimhof.ch, 077 420 42 78
Link	<a href="http://www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt">www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt</a>