

Tao der Nacht Special – Praktiken für einen erholsamen Schlaf

Übersicht:

An 3 Freitagen finden immer von 19.30 - 21.30 Uhr in der Tai Chi Schule Wiesbaden, Adelheidstr. 23, drei Sessions statt.

Der Preis pro Abend beträgt 25,- Euro oder als Gesamtpreis für alle 3 Abende werden 60,- Euro veranschlagt. Die maximale Teilnehmerzahl sind 12 Personen. Jede Session kann auch einzeln gebucht werden, es ist allerdings sinnvoll alle drei Einheiten mitzumachen.

Zum Kurs gibt es ein ausführliches Skript.

Bitte schriftliche Anmeldung an info@tai-chi-wiesbaden.de

Termine:

Freitag, der 13.09.19 Session 1

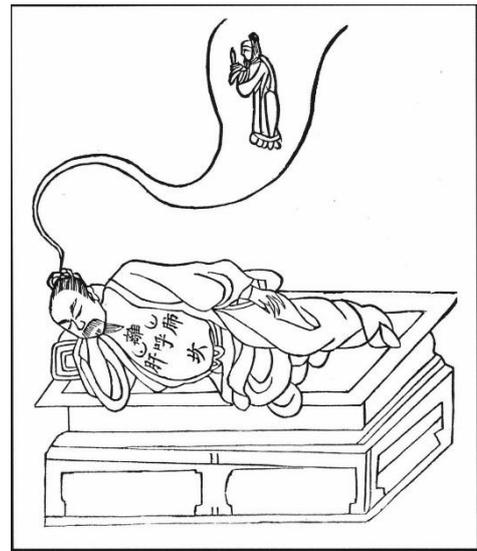
Freitag, der 25.10.19 Session 2

Freitag, der 22.11.19 Session 3

Ablauf/Inhalt:

Wir starten immer mit einem Qi Gong Aufwärmset. Dies hilft den eigenen Körper besser zu spüren und Anspannungen loszulassen. Körperliche, geistige, emotionale und geistige Entspannung stellt eine wichtige Voraussetzung, für einen erholsamen Schlaf, dar.

Ein harmonisches Zusammenspiel dieser Ebenen findet dann Ausdruck in einer vitalisierenden Nacht.



In den drei Übungs-Sessions werden wir zusätzliche Körperübungen und Meditationen durchführen, die den Schlafprozess positiv beeinflussen. Darunter fallen leichte Akkupressurmassagen, sowie Abendrituale/Entspannungstechniken, die einen optimal auf die Nacht vorbereiten.

Ein weiterer Punkt wird das Kennenlernen von diversen Einflussfaktoren sein, die sich entweder positiv oder negativ auf das Schlafverhalten auswirken können.

Darunter fallen folgende Aspekte:

- Ernährung
- Wohn- und Schlafräumgestaltung
- Stress im beruflichen und privaten Umfeld
- Elektromagnetische Felder / Strahlung / Umweltbelastung
- die Rolle des Funktionskreises „Leber“ für einen erholsamen Schlaf
- Ängste, die mit dem Thema Schlaf verbunden sind
- Allgemeine Wertschätzung für die Ruhephasen im Leben

Ziel der drei Übungs-Einheiten ist es, wieder zu einer natürlichen Schlafruhe zu finden. Damit einher geht die Freude über die möglichen Erfahrungsfelder, die sowohl im Schlafen als auch im Träumen zu finden sind.

Schlaf- und Traum Yoga bieten eine Fülle an Entfaltungspotentialen an, die nur darauf warten entdeckt zu werden.

Insofern freue ich mich, meine Erfahrungen aus diesen Bereichen mit euch zu teilen.