

## Yin Yoga und kreatives Gestalten mit Ton

### Zeitraum

Sa., 08.10.2022

ab 16:00 Uhr

So., 09.10.2022

bis 16:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/en

#### **Barbara Natter**

Künstlerin, Pädagogin, begleitet Kreativprozesse bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

#### **Judit Putzer**

Yin Yoga, Meditationslehrerin

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

An diesem Wochenende gibt es viel Gelegenheit zum Stillwerden, Lauschen, Spüren, Wahrnehmen und Ankommen im Element Erde. Wir tauchen ein, kommen an, spüren den Moment und die Erde unter uns durch Achtsamkeitsübungen und ein stilles, meditatives Yoga. Über ausgewählte Asanas (Positionen) gehen wir mit dem Element Erde in Kontakt und stimulieren über die Meridiane die zugeordneten Organe. Anschließend finden wir mit Ton einen kreativen Ausdruck für unsere Erfahrungen. Der Ton wird ohne Vorgabe bearbeitet. Durch das dreidimensionale Gestalten tun sich neue und unbewusste Sichtweisen auf. Wir werden über die Ergebnisse und das Wissen der Hände staunen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – weder für die Arbeit mit Ton noch für Yoga.