



# *ChiYoga – Element Wasser*

**Freitag, 8. Oktober 2010 in Zürich  
18.00 – 21.30 Uhr**

ChiYoga ist ein fließender Hatha-Yoga, der den traditionellen indischen Yoga in die heutige Zeit transferiert und sich an die Bedürfnisse des modernen Menschen der westlichen Gesellschaft richtet. ChiYoga ist weich, geschmeidig und kraftvoll zugleich. Charakteristisch für diesen Stil sind wellen- und spiralförmige Bewegungen, die für die körperliche und spirituelle Gesundheit von grosser Bedeutung sind. Der Begriff „Chi“ entstammt der Traditionellen Chinesischen Medizin und beschreibt die Lebenskraft, die entlang der Energieleitbahnen (Meridiane) fließt. Bei ChiYoga wird der ganze Organismus über die Meridiane harmonisiert und revitalisiert und findet so zur Balance. Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft. Die dynamischen Flows bringen in Fluss, was stagniert ist und regulieren dabei gleichzeitig Spannungen auf körperlicher und geistiger Ebene – der Körper wird beweglich und stark, der Kopf wieder frei.

Dieser Abend soll einen Einblick in die Arbeit von Lucia Nirmala geben und dir als Quelle der Inspiration dienen. Das Thema des Abends ist das Element Wasser. Die Qualitäten von Fluss, Geschmeidigkeit, Konzentration auf das Wesentliche, Reinigung, Stille und Achtsamkeit werden in der Yoga-Praxis lebendig werden lassen. Mit der Abschluss-Meditation lassen sich die einzelnen Qualitäten verankern und festigen.

**Kosten:** Der 3.5 Std. Abend-Workshop kostet CHF 70.—

**Kursort:** R.AUM, Edenstrasse 5, 8045 Zürich



**BODY+MIND+SPIRIT**

*Health Concepts*

**Anmeldung: [www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)**

BodyMindSpirit – Health Concepts + Giesshübelstrasse 116 + 8045 Zürich + Schweiz  
Fon +41 44 241 91 77 + [info@body-mind-spirit.ch](mailto:info@body-mind-spirit.ch)