



## **StandUpPaddle - Yoga -**

### **Basis - Chakra Workshop am Dämmeritzsee**

**21.05.2022 - 9-13 Uhr**

Das Basis-Chakra steht für alle festen Bestandteile deines Körpers wie Knochen, Wirbelsäule, Zähne, Nägel. Es beeinflusst den Darm, Prostata, Blut- und Zellaufbau. Eine Belebung durch die besonderen Yoga-Übungen verbessern Venenleiden, Darmerkrankungen, Kreuzschmerzen, Blutarmut oder Schwankungen und Hang zu Übergewicht kann wieder in Balance kommen.

Der Sitz dieses 1. Chakras ist an deinem Steißbein und ist das einzige Chakra, das sich nach unten hin Richtung Damm öffnet. Es beeinflusst deine Keim und Geschlechtsdrüsen, Nebennieren, Milz. Die Hormondrüse der Nebennierenrinde produziert unter anderem Aldosteron, Adrenalin und Kortison. Adrenaline steigert den Stoffwechsel, ist allgemein auch als Kampf- und Stresshormon bekannt.

Bei körperlichen Beschwerden mit den Füßen, Knien und Hüften kann ein wieder frei fließendes Chakra zur Linderung verhelfen. Die speziellen Übungen kannst du immer wieder selbst für dich zu Hause ausprobieren, sie beugen Arthritis, Nierensteine, Osteoporose, Knochenprobleme und Autoimmunkrankheiten vor. Die Chakren beeinflussen nicht nur den physischen Körper, auch wenn du zur Zeit mangelnde Lebensenergie oder wenig Lebensfreude verspürst oder ein mangelndes Urvertrauen im Allgemeinen hast, können diese Übungen überraschend effektiv wirken.

#### **Ablauf:**

**Informations- und Fragerunde:** Was ist ein Chakra, wie wirkt es und wie kann ich es beeinflussen / heilen?

**Yoga-Session:** Zuerst lösen wir mit speziellen Yoga-Übungen Blockaden in deinem Wurzel - Chakra. Ein Chakra kann entweder überaktiv sein oder zu wenig belebt, deshalb bringen wir es mit diesen Übungen wieder in Balance.

**SUP Runde:** Wir paddeln gemeinsam über den Dämmeritzsee, um die Yoga Stunde auf uns wirken zu lassen. Ein paar Yoga-Übungen zur Kräftigung des Muladhara-Chakras und der Skelettmuskulatur werden auch mit dabei sein. Wir üben ein paar vorbereitende Atemtechniken (Pranayama), um den Energiefluss wahrnehmen zu können und uns gut auf die Meditation vorzubereiten.

**Meditationsrunde:** Wir meditieren gemeinschaftlich, um das Wurzelchakra zu beleben und den Körper und Geist in Einklang zu bringen.