

Hasta-Mudras – Yoga der Hände

Kurzbeschreibung	«Das Herz muss Hände haben, die Hände ein Herz», Teebeutelsspruch (Shooti Ma). Hasta Mudras sind Handsymbole, Handsiegel, geformt mit den Fingern oder der ganzen Hand. Statisch oder in Bewegung leiten und kanalisieren sie feinstoffliche Energie durch die Energiekanäle, die Nadis. Die Arbeit mit Mudras ist eine Sprache, eine Wissenschaft und eine Kunst! In der Yogalehre wird jedem Finger ein Element und eine archetypische Planetenenergie zugeordnet, in der TCM finden wir die Zuordnung von Meridianen. In unserem Kurs befassen wir uns mit dem feinstofflichen Energiefluss durch die Hände, wir betrachten unsere Hände und Finger ganz genau. Wir lernen viele verschiedene Mudras kennen und experimentieren damit. Wir verbinden bewegte Mudras mit Mantrameditation und machen viele eigene Erfahrungen.
Kursinhalt	Kennenlernen verschiedener Grundmudras mit ihrer Bedeutung und Anwendung in der Yogapraxis. Landkarte der Hand: Zuordnung von Planetenenergien, Elementen und Meridianen in den Fingern und im Handteller. Erlernen verschiedener Techniken zur Aktivierung des Energieflusses in den Händen. Persönliches Experimentieren, Erforschen und Erfahren der Mudras in stiller Meditation und in Kombination mit Mantrameditation. Erlernen von verschiedenen Mudratechniken aus dem Naam-Yoga, dem Kundalini-Yoga sowie dem Hatha-Yoga für die eigene Praxis und den Yogaunterricht.
Ziele	Mudras kennen, erfahren und anwenden lernen, feinstoffliche Energien durch Mudras lenken lernen, Mudratechniken in die eigene Praxis und in den Yogaunterricht integrieren, Schulung der feinstofflichen Wahrnehmung durch verschiedene Aktivierungstechniken der Hände.
Kursleitung	Kyra Dimopoulos-Dimminger, dipl. Yogalehrerin YCH, dipl. Kundalini-Yoga-Lehrerin
Termine	8. März 2025, 9.30–17.30 Uhr (inkl. 1 Std. Mittagspause)
Anmeldeschluss	21. Februar 2025
FN*	7 Std.
TN-Zahl**	Min. 4, max. 10
Ort	KY Yoga, DAS Yogastudio am Eigerplatz, Eigerstrasse 15, 3007 Bern
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 210.–, Nichtmitglieder: CHF 230.–
Unterbringung	Übernachtung muss selbst organisiert werden.
Rücktritt	Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen, werden folgende Kosten berechnet: 2 Monate vor Kursbeginn 25 % des Kurspreises, bis 1 Monat vor Beginn 50 %, bis 1 Woche vor Beginn 75 %, weniger als eine Woche vor Kursbeginn 100 %. Falls ein/-e Ersatzteilnehmer/-in gestellt wird, entfallen jegliche Rücktrittsbestimmungen.
Anmeldung	Kyra Dimopoulos-Dimminger, Tel. 079 676 34 05, kyra@kyyoga.ch
Link	www.kyyoga.ch