

PADMA STUDIO

SOMMERAKADEMIE

25. - 31.08.2025

Infos unter www.padma-studio.de



Yin Yoga



Faszien



Qigong



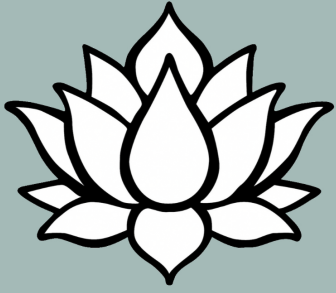
Tai Chi



Stretching



Pranayama



PADMA STUDIO

SOMMERAKADEMIE

25. - 31.08.2025

Infos unter www.padma-studio.de

KURS 1 - PRANAYAMA

Montag 25.08. + Dienstag, 26.08., 9 - 12 Uhr

Das Wort Pranayama setzt sich zusammen aus Prana = Lebensenergie + Ayama = kontrollieren.

Mit speziellen Atemtechniken wird im Pranayama der Atem vertieft und reguliert, um das Prana an bestimmte Körperstellen zu lenken und dort zu speichern.

So können tiefliegende Energieblockaden gelöst werden, um Körper und Geist gesund zu halten.

Heutzutage wird Pranayama - wie in diesem Kurs - in Verbindung mit Yoga geübt.

Pranayama

KURS 4 - 12 TAI CHI MOVES

Mittwoch 27.08., Donnerstag 28.08., 14 - 17 Uhr

Tai Chi besteht aus Bewegungen, die langsam und ruhig fließend ausgeführt werden.

Die Gelenke und das Bindegewebe werden dabei sanft gedehnt und mobilisiert, die Wirbelsäule aufgerichtet, die Blutzirkulation und die Organfunktionen gestärkt.

Die Atmung wird ruhiger und kräftiger, der Geist frisch und klar.

Ursprünglich für die Kampfkunst entwickelt, wird Tai Chi heute vor allem zur Entspannung und Gesundheitsvorsorge ausgeübt.

Stretching

Yin Yoga

KURS 2 - YIN YOGA

Montag 25.08. + Dienstag 26.08., 14 - 17 Uhr

Yin Yoga ist ein besonders ruhiger und sanfter Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Die Muskulatur darf dabei komplett entspannen, um auch tiefer liegende Strukturen wie Gelenke und Bindegewebe zu erreichen und zu dehnen.

Jede der Yin-Yoga-Übungen wird etwa drei bis fünf Minuten lang gehalten.

Yin Yoga hat eine lange Tradition und wurzelt in der traditionellen chinesischen Medizin.

Faszien

KURS 3 - FASZIEN & DAOYIN

Mittwoch 27.08. + Donnerstag 28.08., 9 - 12 Uhr

Faszientraining ruht auf den vier Säulen:

Feder-Prinzip · Dynamische, mobilisierende Feder- und Sprungübungen

Zug-Prinzip · Dynamisches und statisches Stretching, aktive und passive Dehnung

Druck-Prinzip. Pressing, Smashing, Twisting mit Faszienrolle, Faszienball, Igelball usw.

Propriozeptives Prinzip. Eigenwahrnehmung, Atemmethoden, Entspannung

Ziel dieses Kurses ist es, die Faszien aktiv zu mobilisieren, zu trainieren und zu dehnen.

Tai Chi

KURS 5 - FAN HUAN GONG

Freitag 29.08., 17 - 20 Uhr

Samstag 30.08., 9 - 12 und 13 - 16 Uhr

Sonntag 31.08., 10 - 13 Uhr

Wörtlich übersetzt bedeutet Fan Huan Gong soviel wie "Zum Ursprung zurückkehren".

Die Acht Übungen kombinieren gymnastische Methoden für den Körper (Äußere Übung) und den Geist (Innere Schulung).

Sie sind auch für Geübte ein gutes Training für bessere Balance, Koordination und Eigenwahrnehmung.

Jahrhundertlang wurde Fan Huan Gong nur in daoistischen Klöstern kultiviert u. bewahrt.

Qigong

Kursort und Anmeldung

PADMA STUDIO

Trollingerstr. 23 · 70329 Stuttgart-Uhlbach
info@padma-studio.de, Tel. 0163 - 288 09 47

Seminargebühren

Kurs 1-4, 6 Stunden, jeweils 139 €

Kurs 5, 12 Stunden, 269 €

Rabatt

Bei Belegung von 2-4 Kursen gewähren wir 5% Rabatt, bei Belegung aller Kurse 10%.