

**Stine Lethan**  
**Vynaloft / Bremen**  
**Samstag 22. Februar 2020**

## **RADIANT ALIVE**

### **Modul 1**

*„Der heiligste Ort in diesem ganzen Universum ist im Tempel deines Herzens“, Azmuto*

In dieser zweistündigen Klasse widmen wir uns dem Zugang Herzraum.  
Die Rückbeugen öffnen die Tür zu unserem Herzen. Der Herzraum symbolisiert unser emotionales Zentrum und ist der Sitz des Selbst.

Aus einer stabilen Basis heraus und mit einer klaren und präzisen Ausrichtung weiten wir die Vorder- und Rückseite des Körpers mit aktiven und passiven Rückbeugen, um in die eigene innere Fülle und in den strahlenden Glanz des Herzens zu kommen: In die Heimat des Herzens. Die Rückbeugen fordern Mut und zugleich Hingabe, durch die eigenen Hüllen der Dunkelheit und Tiefe, um sich dem Leben zu öffnen.

Folgst Du Deinem Herzen? Höre Deinem Herzen zu, und nähre Deine Herz, dann gehst Du Deinen eigenen Herzensweg, Du folgst Deiner Bestimmung. Lebe deine Herzens Wahrheit in Fülle und Anbindung. Erwecke Deine Herzensgeheimnisse, lausche Deinen Herzensvisionen, um authentisch Deiner Bestimmung zu folgen.

Wir schließen mit einer Herz-Meditation, um in dem Sitz des Seins zu versinken.

### **MODUL 2**

#### **Yin Praxis - versinke in die eigene Vollkommenheit**

Wir nutzen viel Energie und Kraft, wenn wir etwas erreichen und haben wollen oder wenn wir etwas vermeiden wollen.

Die Lehre der Yoga Philosophie zeigt uns das alles was wir suchen bereits schon in uns da ist. Die ruhige, regenerative, und meditative Praxis ist ein Ausgleich und eine Ergänzung zur dynamischen und Kraft aufbauenden Yang Praxis.

Wir leben in einer leistungsbetonten, schnellen Welt in der man ständig wach und bereit sein muss.

Die Yin Praxis wirkt in dem wir die Langsamkeit entdecken und über das lange passive Halten der Asana diesen positiven Impuls erfahren, der bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes wirkt und dadurch Raum und Tiefe entsteht.

Mit Hilfe der Schwerkraft, Achtsamkeit und Akzeptanz werden tiefer liegende Blockaden und Verklebungen gelöst.

Dies führt zu einer Verschmelzung und eine lang ersehnte Sehnsucht nach Hause anzukommen im Sein wird spürbar.