

SEASKIN LIFE

PRÄSENZ

Mediterranean Modern Wellness.



HATHA YOGA VERBINDEN

Geist, Körper und Seele

Wir glauben, dass Wellness eine Art des Seins ist,
die durch die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts zwischen
Yin und Yang erreicht wird.

Eine konstante Yogapraxis hilft Ihnen, in Ihrem Körper präsenter
zu sein, entspannter, flexibler und liebevoller mit dem Leben
umzugehen und alte, im Körper verankerte Spannungen
aufzulösen.

ZWECK PRÄSENZ / VORTEILE

YOGA IST NICHT NUR FITNESS ODER STRETCHING,
ES IST MEHR ALS KÖRPERLICHE HALTUNG.

WIR VERBINDEN DIE BEWEGUNG DES KÖRPERS UND
DIE FLUKTUATION DES GEISTES MIT DEM RHYTHMUS
UNSERES ATEMS.

DER ATEM HILFT UNS, UNSERE AUFMERKSAMKEIT
NACH INNEN ZU RICHTEN UND UNSERE GÖTTLICHE
ESSENZ ZU ERKENNEN.

**VERBESSERT DIE FLEXIBILITÄT,
GLEICHGEWICHT UND KÖRPERHALTUNG,
AUFBAU VON MUSKELKRAFT,
VORBEUGUNG GEGEN KNORPEL UND
GELENKVERSCHLEIß, VERBESSERUNG
DER DURCHBLUTUNG, STRESSABBAU,
STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS,
FÖRDERT DIE SELBSTFÜRSORGE UND
EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL.**

A close-up photograph of a person's hands resting on a tree trunk. The person is wearing a light-colored, possibly white, sleeveless top. The tree trunk has a rough, textured bark with some peeling areas. The background is blurred, showing green foliage and other tree branches. The overall mood is serene and natural.

SEASKIN LIFE

ENERGIE

Mediterranean Modern Wellness.



Chi- bedeutet Lebensenergie, Lebensatem Kung bedeutet ständige Übung und harte Arbeit

Diese Kunst ist mehr als 4.000 Jahre alt und wurde von dem berühmten Mönch und Meister Bodhidharma nach China gebracht und dort gelehrt. Heute gibt es viele abgeleitete Stile, die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben, aber diese Praxis im Besonderen ist in 4 wichtige Schritte unterteilt.

DIE ERSTE WIRKT AUF DEN PHYSISCHEN KÖRPER, DURCH BEWEGUNGEN, DIE MIT EINER BEWUSSTEN ATMUNG VERBUNDEN SIND, WERDEN DIE GELENKE GESTÄRKT UND ENERGETISCHE BLOCKADEN GELÖST, DIE DEN ENERGIEFLUSS IN DEN MERIDIANEN BEHINDERN, SIE STÄRKEN UND VERLÄNGERN DIE INNEREN MUSKELBÄNDER, DIE DIE KNOCHEN STÜTZEN.

IN DER ZWEITEN STUFE WERDEN DYNAMISCHE UND LANGSAME (TAI CHI CHUAN) POSITIONEN DURCH BEWUSSTES ATMEN UND LANGSAME UND KOORDINIERT BEWEGUNGEN EINGENOMMEN, ES ENTWICKELT SICH EIN GRÖßERES PHYSISCHES BEWUSSTSEIN FÜR DEN GANZEN KÖRPER UND DIE ATMUNG, WODURCH DIE AUFMERKSAMKEIT WIEDER IN DAS EIGENE ENERGIEFELD ZURÜCKGEBRACHT WIRD.

IN DER DRITTEN STUFE ENTWICKELN WIR DURCH EINE KORREKTE KÖRPERHALTUNG, LANGSAME UND BEWUSSTE ATMUNG UND STEHENDE MEDITATIONSPOSITIONEN DIE FÄHIGKEIT, NACH INNEN ZU SCHAUEN, GEDANKEN UND EMOTIONEN LOSGELÖST ZU BEOBACHTEN UND KÖRPER, GEIST UND SEELE IM GEGENWÄRTIGEN MOMENT NEU AUSZURICHTEN.

DER VIERTE UND LETZTE SCHRITT UMFASST EINE REIHE VON SELBSTMASSAGETECHNIKEN, DIE NÜTZLICH SIND, UM SICH DES GESAMTEN KÖRPERS ALS ABSOLUTE EINHEIT BEWUSST ZU WERDEN UND IHN VON STRESS UND UNTERDRÜCKTEN SPANNUNGEN ZU BEFREIEN. DIESE PRAXIS DAUERT FAST 1 STUNDE.

EINE KONSTANTE PRAXIS DIESER DISZIPLIN VERBINDET UNS MIT UNSEREM HÖHEREN SELBST, TRANSFORMIEREN SIE IHRE EMOTIONEN UND KULTIVIEREN SIE POSITIVE TUGENDEN, DIE DIE QUALITÄT UND DAUER UNSERER EXISTENZ VERBESSERN.

SEASKIN LIFE



STÄRKE

Mediterranean Modern Wellness

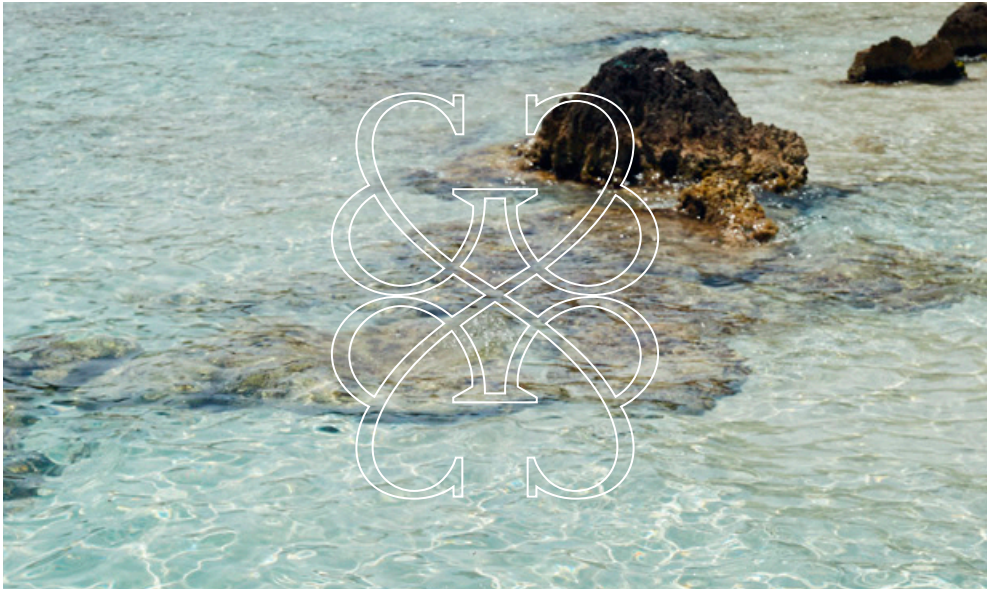


Normalerweise zielt die Welt der Fitness auf die Entwicklung der physischen, muskulären und anatomischen Struktur des Körpers. Man entwickelt körperliches Wohlbefinden, Kraft, Ausdauer und Flexibilität, aber man geht selten über die physische Welt hinaus. In unserer Vorstellung von der Welt der Fitness wird die körperliche Bewegung mit Meditation kombiniert, die dynamisch oder ästhetisch sein kann.

ZWECK BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

WIR BRINGEN DEN KÖRPER DAZU, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG ZU ERFAHREN, UM GLOBALES WOHLBEFINDEN ZU ERREICHEN.

DIE ENTSCHEIDENDEN PUNKTE WERDEN DIE BEWUSSTE ATMUNG SEIN, KRAFT, WIDERSTAND, FLEXIBILITÄT, ENTWICKLUNG DER REFLEXE UND SCHLIEßLICH DIE MEDITATION, DIE ALLES BEWUSSTER MACHT UND IHREN PSYCHOPHYSISCHEN ZUSTAND IN EINE AUFMERKSAME UND BEWUSSTE PRÄSENZ BRINGT.



RESERVIERUNGEN NACH VORANKUNFT AN DER REZEPTION
ODER SCHRIFTLICH AN UNS:

PURO@SEASKINLIFE.COM

SEASKINLIFE.COM