



## MUDRĀ & BANDHA

Workshop am 23. Februar 2019, 10:00-16:00

Unsere Existenz wird durch verschiedenartige psychische Energien, grobstoffliche wie feinstoffliche, bestimmt. Nach der HaṭhaYoga-Lehre können wir unser Potential nur dann voll realisieren, wenn wir die Zerstreung unserer Energien zu verhindern wissen.

Die Instrumente hierfür sind Mudrā (kondensierte, „versiegelte“ Gesten) & Bandha (Energieverschlüsse), mit deren Hilfe wir unsere mentalen, psychischen oder vitalen Energien lenken, an einem gewünschten Ort zentrieren oder sie sogar transformieren können.

Das System der Mudrā-Bandha bildet zusammen mit dem der Chakren (Energiezentren) das Herzstück des HaṭhaYoga. Es ist sein tantrischer Aspekt: Bemeisterung der Energien und Ausweitung des Bewußtseins, um das in uns allen schlummernde Potenzial zu wecken und zur vollen Entfaltung zu bringen.

In diesem Seminar sollen die wichtigsten Mudrās & Bandhas systematisch erlernt und geübt werden.

Der Workshop gliedert sich in drei Einheiten:

Ab 10:00 Ankommen und Einstimmen

10:15-11:30: Einheit I

Die erste Einheit beginnt mit einer Meditation.

Danach folgt eine systematische Einführung in das System der Mudrā & Bandha sowie ihrer Funktion im HaṭhaYoga.

11:45-13:15: Einheit II – Übungen

-die drei Bandhas & Bandhatraya

-die klassischen Mudrās des HaṭhaYoga

13:15-14:15: Pause

14:15-16:00: Einheit III - Übungen

- HastaMudrās-Handgesten & AtemMudrās

- PrāṇaMudrā

- YogaMudrā

- SchutzMudrā mit Mantra So'ham

- Vertiefen, Praxistipps und Satsang

---

Kosten: € 65,00

Ab 6 verbindlichen Anmeldungen findet der Kurs statt.

Anmeldung mit Angabe von Name, Anschrift, Telefon

bitte bis spätestens zum **3. Februar 2019** unter [christina.riebesell@gmx.de](mailto:christina.riebesell@gmx.de)

**YogaDarshan Dr. Christina Riebesell, Master in Yoga Studies**

**Hallerstrasse 72, 20146 Hamburg, [christina.riebesell@gmx.de](mailto:christina.riebesell@gmx.de), +49-40-5330177**