



Yin
Yoga

YIN YOGA IM JAHRESKREIS FRÜHLINGSERWACHEN AM 6.5.2021 18:30 - 20:30

In fünf Schwerpunkt-Seminaren widmen wir uns dem entsprechenden Organpaar und den dazugehörigen Themen im Rhythmus des Jahreskreises. Der Frühling mit dem **Element Holz** und den **Organpaaren Leber und Gallenblase** macht unseren Anfang. Wir wenden uns damit einer Energie zu, in der alles neu gedeiht,

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind es die fünf Elemente, die uns durch das Jahr begleiten. Ihnen werden neben den Jahreszeiten auch Organpaare zugeordnet. Bestimmte Körperhaltungen aus dem **Yin Yoga** können die jeweiligen Meridiane positiv beeinflussen. Dieser Yoga Stil ist sanft, ruhig und meditativ. Die Körperhaltungen werden passiv bis zu 5 Minuten mit Hilfsmitteln gestützt gehalten, wodurch eine deutliche Wirkung auf allen Ebenen spürbar wird, auch auf der Ebene des faszialen Gewebes. Wir dehnen den Körper entlang von Meridianlinien, die jeweils für ein Organ stehen. So schaffen wir eine **Balance zwischen Yin und Yang**, kommen in unsere Mitte, damit Chi beziehungsweise Prana fließen kann.

ANMELDUNG: verbindlich unter info@yogena.at

WERTSCHÄTZUNG pro Haushalt

- via Zoom oder per Video-Link, der eine Woche zur Verfügung steht
- Frühbucher-Preis bei Anmeldung bis 18.4.2021: 29 Euro
- Regulär: 36 Euro

Ich freu mich auf wunderbare gemeinsame Yin Yoga Erfahrungen mit dir!
Christina