



Yin-Yoga Workshop

Yin Yoga ist eine besonders sanfte und dennoch intensive Yogapraxis: durch das längere, passive Verweilen in den Positionen kommen wir in eine tiefe Auseinandersetzung und Entspannung. In der Ruhe hat helfen wir unserem System dabei, Blockaden zu lösen, damit die Energie wieder frei fließen darf. Je nach Jahreszeit widmen wir uns in den Yin Yoga Workshops den entsprechenden Meridianen, nehmen uns wirklich Zeit für deren Qualität und auch um das Erlebte in einer Meditation nachwirken zu lassen.

Fr, 21. Februar: 18:00 bis 20:00 Uhr

Element Wasser: Yin Sequenz für Nieren- & Blasenmeridian

Fr, 4. April: 18:00 bis 20:00 Uhr

Element Holz: Yin Sequenz für Leber & Gallenblasenmeridian

Fr, 6. Juni: 18:00 bis 20:00 Uhr

Element Feuer: Yin Sequenz für Herz- & Dünndarmmeridian

Fr, 19. September: 18:00 bis 20:00 Uhr

Element Erde: Yin Sequenz für Milz- & Magenmeridian

Fr, 7. November: 18:00 bis 20:00 Uhr

Element Metall: Yin Sequenz für Lunge- & Dickdarmmeridian

Workshopkosten: Euro 25,-

Ort:
Ayurveda
Praxis
Gneis



Yin Yoga
&
Meditation