



# 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, 27. Februar: 18:30 bis 20:30 Uhr**

Element Wasser: Yin Sequenz für Nieren- & Blasenmeridian

**Fr, 17. April: 18:30 bis 20:30 Uhr**

Element Holz: Yin Sequenz für Leber & Gallenblasenmeridian

**Fr, 12. Juni: 18:30 bis 20:30 Uhr**

Element Feuer: Yin Sequenz für Herz- & Dünndarmmeridian

**Fr, 9. Oktober: 18:30 bis 20:30 Uhr**

Element Erde: Yin Sequenz für Milz- & Magenmeridian

**Fr, 13. November: 18:30 bis 20:30 Uhr**

Element Metall: Yin Sequenz für Lunge- & Dickdarmmeridian

**Workshopkosten: Euro 30,-**

