

Yin Yoga

Workshop am Sonntag, 12.12.2021



54317 Gutweiler, Sommerauerstr.4

Lassen Sie an diesem Tag einmal jeglichen Druck, Stress und Sorgen los. Tanken Sie Freude und Leichtigkeit. Und erfahren Sie im hingebenden Yoga die Faszination der taoistischen Elemente-Lehre. Spüren im Körper – lauschen der Theorie...

Yin

Weiblich, hingebend
empfangend, passiv
Mond, Nacht, dunkel

Yang

Männlich, stark
geben, aktiv
Sonne, Tag, hell



Unser Körper ist durchweht von Energie-Leitbahnen, den *Meridianen*, die die inneren Organe versorgen. Im Yin Yoga können wir durch längeres Verweilen in den Übungen die Meridiane dehnen und von Blockaden befreien. Unterstützung bieten dabei Decken, vorhandene Bolster und Übungsklötze.

In diesen Tagen findet der Übergang vom Herbst zum Winter statt – vom Element Metall zum Element WASSER. Lassen wir uns tragen – von Yin und Yang...

Seminarleitung:

Hanna Schütz

Yoga ÜL der SKA
Yin Yoga-Lehrerin



Beginn: 10 Uhr

Ende 17 Uhr

Teilnahmegebühr: 79 €

Bitte mitbringen: Decke/n, Kissen, 1 Handtuch.

Info und Anmeldung:

Mail Hanna.Schuetz@t-online.de

Mobil 0170 912 8560

*Durch die Tore des Schweigens erreicht euch
das heilende Sonnenlicht
der Weisheit und des Friedens.*

(Paramahansa Yogananda)