



## Yin Yoga

Workshop 12.Juni 2022

Seminarhaus Ruwertal 54317 Gutweiler  
Sommerauer Straße 4

...während unsere Herren in ihrer eigenen Welt feiern...

lassen Sie an diesem Tag einmal jeglichen Druck, Stress und Sorgen los. Tanken Sie Freude und Leichtigkeit. 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 allmähliche Übergang vom Frühling zum Sommer statt – vom Element HOLZ zum Element FEUER. Lassen wir uns tragen – von Yin und Yang... stärken das werdende Feuer und gleichen alle fünf Elemente noch einmal aus.

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](mailto: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)*