

WORKSHOP

YIN YOGA UND MINDFULNESS



Als Abschluss des Jahres werden wir uns mit den Wintermeridianen Niere und Blase beschäftigen.

Wir starten mit einer ausgleichenden Atemübung und stellen uns dann mit den entsprechenden Asanas auf den Winter. Die Jahreszeit nach dem 5 Elemente Kreislauf der TCM (traditionelle chinesische Medizin) mit dem meisten Yin Anteil ein.

Abschluss der Stunde ist ein circa 30 Minuten langes Yoga Nidra

Termin: 04.12.2022
Zeit: 10.00 – circa 13.00 Uhr
Ort: Yoga Balance Studio, Schwanallee 27-31, Marburg
Leitung: Elke Sälzer
Kosten: 40 Euro
Anmeldung: info@yin-yoga-marburg.de

Bitte meldet Euch unbedingt über Email an es sind nur begrenzt Plätze vorhanden.