

WORKSHOP

YIN YOGA UND MINDFULNESS



The Horary Cycle (Teil 1), wir machen einen Yin Yoga Workshop und folgen der Chinesischen Organuhr (Teil 1).

Wir kombinieren in diesem Workshop Acupressure und Yin Yoga. Erst regen wir die Meridiane mit bestimmten Acupressure Punkten an und danach gehen wir in eine Yin Pose für den jeweiligen Meridian. Die Reihenfolge, in denen wir die Meridiane ansprechen folgt dabei dem 1. Horary Cycle bzw dem ersten Teil der Chinesischen Organuhr.

Wir arbeiten in diesem Workshop also mit den Meridianen für Lunge/Dickdarm sowie Magen/Milz.

Abschluss der Stunde ist eine circa 30 Minuten Schlusssentspannung mit Body Scan.

Termin: 19.03.2023
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.