

WORKSHOP

YIN YOGA UND MINDFULNESS



The Horary Cycle (Teil 3), wir machen einen Yin Yoga Workshop und folgen der Chinesischen Organuhr (Teil 3).

Wir kombinieren in diesem Workshop Akupressure und Yin Yoga. Erst regen wir die Meridiane mit bestimmten Akupressure 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 3. Horary Cycle bzw dem dritten Teil der Chinesischen Organuhr.

Wir arbeiten in diesem Workshop also mit den Meridianen für Pericardium/Dreifach Erwärmer sowie Gallenblase/Leber.

Abschluss der Stunde ist eine geführte Meditation, lasst Euch überraschen.

Termin: 17.09.2023
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.