

WORKSHOP

YIN YOGA UND MINDFULNESS



Dieses Jahr gibt es eine Reihe von 5 Workshops, die sich an den Jahreszeiten und den dazugehörigen Elementen gemäß Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) orientieren.

Der erste Workshop ist ein Winterworkshop und damit dem Element Wasser nach TCM zugeordnet. Wasser ist das Element der Grundenergie, es gibt uns Willensstärke, es kühlt, reinigt und spendet Feuchtigkeit. Es fließt, entspannt und füllt unsere Energiespeicher wieder auf.

All dies wollen wir in diesem Workshop tun und kombinieren hierzu Qigong und Yin Yoga. Der Workshop startet mit einer Qigong Abfolge zum Element Wasser und dann einer Yin Yoga Stunde für Nieren und Blase, den Organen die nach TCM dem Winter und dem Element Wasser zugehörig sind.

Termin: 11.02.2024
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.