



Yin Yoga :

eine ruhige, sanfte Yogaform.....

Yoga im Zyklus des Jahreskreises

- ***Bereitet uns auf den Wechsel der Jahreszeiten auf seelischer, körperlicher und geistiger Ebene vor***
- ***Harmonisiert Faszien, Organe, Herz und Seele***
- ***Ganz entspannt werden zusätzlich Akupressur Punkte auf den entsprechenden Meridianen massiert und gehalten***

Jeder Samstag ergibt in sich eine Einheit , Themen die sichentsprechend der Jahreszeit auf die entsprechenden Meridiane, Organe, Elemente und Faszien beziehen

Termine und Themen:

19.01.2019 Loslassen, Niere/ Blase, Winter

16.03.2019 Detox, Leber / Galle , Frühjahr

06.07.2019 Herzöffner , Herz / Dünndarm, Sommer

07.09.2019 Mitte stärken , Magen / Darm, Spätsommer

09.11.2019 Klarheit, Abschied , Lunge / Dickdarm, Herbst

10.00 – 13.00 Uhr

Einzeltermin 45€

Gesamt(alle 5 Veranstaltungen) 200€