



Yin Yoga entlang der Meridiane III

Deine (Lebens-) Energie darf fließen

Teil III JUE Yin: Meridiane Leber/Gallenblase und Herzbeutel /Dreifacherwärmer

Unter „Meridianen“ versteht man in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Kanäle, in denen die Lebensenergie fließt. Das umfassende Netz dieser Leitbahnen durchzieht das Gewebe, die Organe und die Knochen und verbindet alles miteinander.

Yin Yoga bringt Yoga und das alte Wissen der TCM, verbunden mit neusten Forschungsergebnissen aus dem Bereich der Faszien, zusammen.

Kann unsere Energie nicht richtig im Körper fließen, kommt es zu aufgestauter Energie in einzelnen Bereichen. Daher sind die Übungen in diesem Workshop so aufeinander abgestimmt, dass sie die jeweils zugeordneten Meridiane ansprechen und somit harmonisierend auf den Energiefluss in den Organen und dem ganzen Körper einwirken. Körper und Geist kommen dabei zur Ruhe und es kann sich ein wohliges Körpergefühl einstellen.

Bei dem Schwerpunkt JUE Yin erwarten dich vor allem Haltungen für die Beininnen- und Außenseiten (Meridian Leber/Gallenblase) und für die Arme und die Schultern (Meridian Herzbeutel /Dreifacherwärmer)

Sa, 26. April 2025 von 15.00 bis 18.00 Uhr

Wir treffen uns in den Räumen von Birgit Neuenfeldt „Einfach Yoga“, Oberstrasse 71 (Eingang und Parkplatz im Innenhof) in 53859 Niederkassel - Rheidt.

Investition für 3 Stunden: 41 Euro.

Melde dich an über meine Homepage, per E-Mail an: anja@yin-leben.de oder per Telefon 0176 - 63024283

Ich freue mich auf dich!

Besuch mich auf meiner Homepage www.yin-leben.de oder auf Facebook