



Anja Wald Yin-leben / www.yin-leben.de

anja@yin-leben.de / 0176 - 63024283



♥ Yin & TCM ♥

Yin Yoga für das Feuerelement im Sommer

Im Sommer sind die Tage lang, warm, hell und energiegeladen. Auch in der TCM (traditionell chinesische Medizin) steht der Sommer für Aktivität und Lebensfreude und ist mit dem Element Feuer eher der aktiven Yang Energie, als der kühlen Yin Energie zugeordnet. Ein Zuviel an Aktivität und Wärme kann uns ins Ungleichgewicht bringen und hier möchten wir an diesem Nachmittag gegensteuern. Yin Yoga als sanfter Ausgleich für das überaktive Feuer des Sommers. Harmonisierende Übungen entlang des Herz- und Dünndarmmeridians bringen dich in ein emotionales Gleichgewicht und wieder zu dir selbst. Positionen, die den Brustkorb weiten und den Herzraum öffnen, fördern den Energiefluss dieses Meridians und unterstützen emotionale Themen wie Selbstliebe und Mitgefühl.

Die Dynamik des Sommers darf der Ruhe und Kühle des Yin weichen.

Samstag, 20.06.2026 14.00 bis 17.00 Uhr

- ♥ In den schönen Räumen von Birgit Neuenfeldt „Einfach Yoga“
- ♥ Oberstraße 71, 53859 Ndk.-Rheidt
- ♥ Parkplätze und Eingang befinden sich im Innenhof.
- ♥ Energieausgleich für 3 Stunden: 45 Euro.
- ♥ schriftliche Anmeldung per E mail oder Whatsapp

Ich freue mich auf dich!

Das Angebot ist freibleibend. Es gelten meine allgemeinen Bedingungen auf www.yin-leben.de