



Anja Wald Yin-leben / [www.yin-leben.de](http://www.yin-leben.de)

[anja@yin-leben.de](mailto:anja@yin-leben.de) / 0176 - 63024283



## ♥ Yin Yoga im Winter ♥

### Winter relax – finde tiefe Entspannung

Der Winter ist die Zeit der Stille und des Rückzugs sowie der Reflexion – all das passt perfekt zu der ruhigen und entspannenden Yin Yoga Praxis. Wir werden eingeladen zur Ruhe zu kommen und energetisch unser Wasser-Element, das dieser Jahreszeit zugeordnet ist, zu stärken. Das kann durch die Stimulation des Blase-Niere-Meridians geschehen, der an der Rückseite des Körpers verläuft. So werden wir Asanas praktizieren, die die Rückseite des Körpers aufdehnen und die Beinrück- und Innenseiten stimulieren. Das Wasser-Element im Winter steht für Qualitäten wie Intuition, Vertrauen und Hingabe. All das darfst du in den Haltungen wahrnehmen und so immer mehr in deine eigene Ruhe und Entspannung finden. Genieße am Ende des Workshops eine angeleitete Tiefenentspannung.

**Samstag, 28.11.2026 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.