

YIN YOGA Workshop

Sonntag, 09.03.2025

10:00 – 12:30 Uhr

Yoga Zentrum Gera,
Schmelzhüttenstr. 21 a

Dieses Mal widmen wir uns der **Organuhr** und damit dem Leben im rhythmischen Gleichklang.

Im Anschluss erfährst du die entspannende Wirkung einer Yin Yoga Praxis zum Element **Holz** – passend zum Frühling. Hier richten wir den Fokus der Asanas auf das Organsystem Leber (Yin) und Gallenblase (Yang).

Die sehr entspannende Yoga Praxis ist für alle Level geeignet.

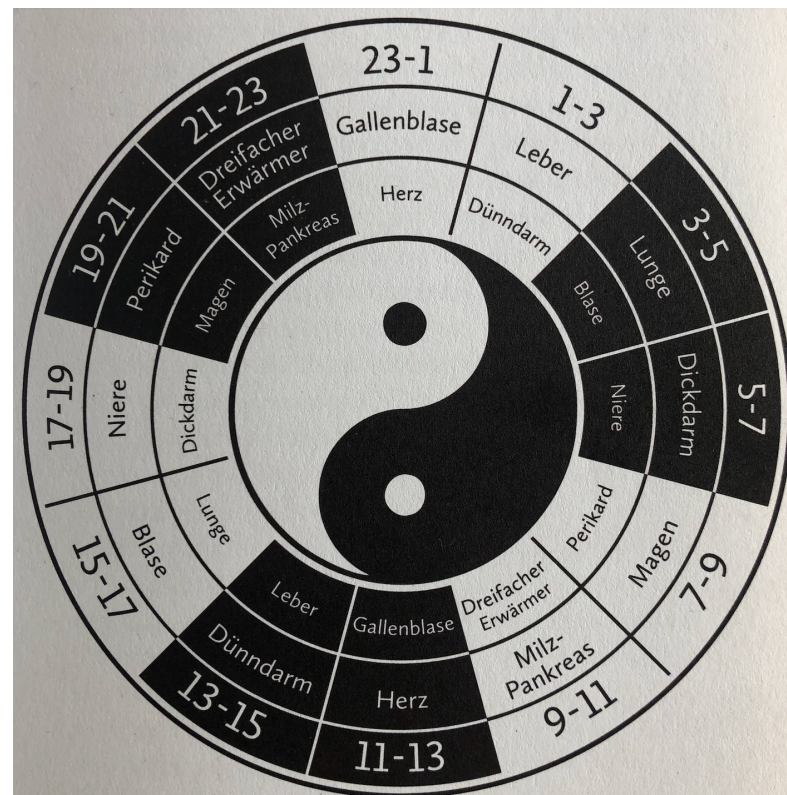
Kosten: 34 €

Anmeldung unter 0175/ 7260705

yvonne.oelsner@gmail.com

Bring' bitte warme Sachen mit, da du während der Yin Yoga Praxis auskühlst.

Yin Yoga im Zyklus der Natur



Wer sich dem ständigen energetischen Austausch zwischen Himmel und Erde anpasst, dessen Energien können frei fließen – im seelisch-emotionalen wie im körperlichen Bereich.