

# WORKSHOP

## YIN YOGA UND MINDFULNESS



Der zweite Workshop, der sich an den Jahreszeiten und den dazugehörigen Elementen gemäß Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) orientiert.

Er ist der Frühlingworkshop und damit dem Element Holz nach TCM zugeordnet. Im Element Holz steigt unsere Lebensenergie, alles wächst und blüht auf. Holz gibt uns Kraft und gleichzeitig Flexibilität. Es hilft uns die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Holz wächst in Spiralen und so sind auch die Qigong Bewegungen in Spiralen und Drehungen.

Der Workshop startet mit einer Qigong Abfolge zum Element Holz und dann einer Yin Yoga Stunde für Gallenblase und Leber, den Organen die nach TCM dem Frühling und dem Element Holz zugehörig sind.

Termin: 12.05.2024  
Zeit: 10.00 – circa 13.00 Uhr  
Ort: Yoga Balance Studio, Schwanallee 27-31, Marburg  
Leitung: Elke Sälzer  
Kosten: 40 Euro  
Anmeldung: [info@yin-yoga-marburg.de](mailto:info@yin-yoga-marburg.de)

Bitte meldet Euch unbedingt über Email an es sind nur begrenzt Plätze vorhanden.