

# YIN YOGA

## & EMOTIONAL HEALING

### 5 WOCHEN KURS

#### 5 Wochen Kurs

Kurs Dauer:

21.11.23 - 19.12.23

Dienstags: 19:30 - 21:00 Uhr

Wo: Siebenbrunnengasse

21/1/1/01a, 1050 Wien

Preis: 135.-€



Bitte voranmelden um Ihrem Platz zu reservieren:

Email: [info@omspiritri.com](mailto:info@omspiritri.com)

Tel: +43 699 1404 0519

[www.omspiritri.com](http://www.omspiritri.com)

# Was ist Yin Yoga?

Ursprünglich aus dem Kung Fu stammend, um die Flexibilität zu erhöhen und die Heilung nach Verletzungen zu beschleunigen, entwickelte es sich später zu einer Art "Yoga". Heute wird es weithin als hochwirksames therapeutisches Mittel eingesetzt, um Stress, Blockaden und Traumata in den tiefen Faszien-schichten aufzulösen.

Im Yin Yoga werden 12 Hauptmeridiane oder Energielinien im Körper angesprochen (die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammen). Diese Meridiane stehen in direkter Verbindung zu unseren Organen, die auf komplexe Weise miteinander kommunizieren und zusammenarbeiten.

Im Yin Yoga werden 5 Elemente angesprochen: Erde, Wasser, Feuer, Holz und Metall. Diese Elemente sind direkt mit unseren Meridianen und Organen verbunden.

Spüren, hingeben, loslassen...heilen!