

YIN YOGA & EMOTIONAL HEALING

6 WOCHEN KURS

Zeit für Dich: Tiefe Entspannung, Regenerierung, Heilung

Wann:

10.10.23 - 14.11.23 (6x)

Dienstags: 19:30 - 21:00 Uhr

Wo: Siebenbrunnengasse

21/1/1/01a, 1050 Wien



Anmeldung unter: info@omspiritri.com

Bitte voranmelden um Ihrem Platz zu reservieren.

Was ist Yin Yoga?

In der TCM gibt es Yin & Yang:

- Yin bezieht sich auf unsere weibliche, aufnahmefähige und regenerative Seite (ausruhen, entspannen, verjüngen).
- Yang steht für unsere männliche, produktive, extrovertierte Seite (tun, produzieren, aktiv sein).

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 und 5 Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Holz und Metall) angesprochen.

In diesem 6 Wochen Kurs, nehmen wir die Zeit und Ruhe das Yin in unserem Leben tiefer zu integrieren...

Preis: 160.-€ (6 Wochen Kurs)

Stephanie Smith, B.A. Biologie ist Zertifizierte Yoga Lehrerin, Atem Therapeutin, Energetikerin & Ganzheitliche Wellness Coach.

www.omspiritri.com



OmSpiriTri