

# Yin-Yoga im Herbst

Im Herbst werden die Tage kürzer, die Blätter fallen von den Bäumen, die Natur wandelt sich. Die Natur lässt los und somit ist es auch an der Zeit für uns, mehr und mehr loszulassen, um für Neues Platz schaffen zu können.

Dem Herbst werden Lunge und Dickdarm zugeordnet. Der Lungenmeridian empfängt, transformiert und verteilt das Qi (Lebensenergie). Der Dickdarmmeridian lässt Altes los und gibt ab.

Loslassen ist nicht immer leicht. Vor allem können Trauer und Wut im Herbst gemeinsam mit dem Loslassen jeden von Zeit zu Zeit überwältigen.

Yin Yoga hat einen sehr erdenden Effekt, da die meisten Positionen am Boden ausgeführt werden. Und genau dieses Erden kann helfen, sich von Sorgen, Wut und Trauer zu lösen und wieder ein Urvertrauen zu entwickeln.

Außerdem erfährst du in diesen 2 ½ Stunden eine angenehme Ruhe und kannst wieder neue Kraft für deinen Alltag schöpfen und ihm gelassener begegnen.

Ich würde mich freuen, wenn du gemeinsam mit mir diese lange Yin Yoga Sequenz praktizierst, um im „grauen Herbst“ Licht in dein Inneres zu bringen.

Datum: 30. September 2022 **ODER** 21. Oktober 2022

Uhrzeit: 17.00 Uhr (bitte 10 Minuten vor Beginn da sein)

Dauer: je Termin 2 ½ Stunden

Ort: Rosengasse 13/2. Stock

Preis: je Termin EUR 25,-/Person (inkl. Verleih von Yogarollen für restoratives Yoga; für Allergiker geeignet)

max. Teilnehmerzahl: 8 Personen; Anmeldeschluss: 23. September 2022 (für 1. Termin) bzw. 14. Oktober 2022 (für 2. Termin)

**Damit wir uns am Yogaabend ganz auf die Yoga-Tätigkeit konzentrieren können, bitte ich dich, den Beitrag dafür bis spätestens 23. September 2022 (für 2. Termin: bis 14. Oktober 2022) auf mein Konto einzuzahlen, das ich dir bei der Anmeldung bekannt gebe. Erst durch die Einzahlung ist dein Platz fix für dich reserviert.**

Du benötigst bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen für den Kopf. Wenn du deine eigene Yogamatte mitnehmen möchtest, ist das kein Problem; solltest du keine eigene Matte haben, kannst du gerne eine meiner Matten ausleihen.

Wenn du dir einmal ganz intensiv etwas Gutes tun und mit mir diese lange Yogasequenz praktizieren möchtest, würde ich dich bitten, dich bei mir anzumelden.

Gerne sind auch Yoga-Neulinge willkommen.

Birgit Pedevilla

[www.yoga-lienz.jimdofree.com](http://www.yoga-lienz.jimdofree.com)

Tel: 0680/1115510