

# Yin-Yoga im Winter

Die Qualität dieser Jahreszeit entspricht dem Yin – dunkel, kühl, langsam, regenerativ und ist dem Weiblichen zugeordnet.

Im Winter wollen wir genauso wie die Natur (weil wir Natur sind) zur Ruhe kommen und suchen die Nähe zu uns selbst.

In der Stille des Winters können wir unsere Lebenskraft nähren. Dieser Jahreszeit sind die Nieren und die Blase zugeordnet.

Die Nieren sind nach TCM die Quelle der Lebensenergie (Chi). In den Nieren wird auch das Chi gespeichert, das wir brauchen, um mit Stress umzugehen, Krankheiten vorzubeugen, gesund zu werden und zu bleiben. Vernachlässigen wir die Grundprinzipien des Winters, wie Ruhe, Reflexion oder Erhaltung, kann unser Körper das ganze Jahr anfälliger sein und nicht vollkommen gesund.

Die Nieren sind wichtig für Wachstum, Entwicklung, gesunde Knochen und Knochenmark, Gehirnfunktion wie Gedächtnis, Konzentration und Intelligenz.

Diese Yin Yoga Sequenz lädt uns wieder auf. Wir nähren unsere Nieren-Essenz, nähren unser Wasser-Element, unser Blut, unsere Gelenke und die „Saftigkeit unserer Knochen“.

Außerdem aktivieren wir die Nieren- und Blasenmeridiane. Diese 2 ½ Stunden wirken erdend, da das Wurzelchakra dem Winter/Nieren/Blase zugeordnet ist.

Eine angenehme Atmosphäre wird dir Ruhe und Entspannung schenken.

Ich würde mich freuen, wenn du dabei bist um dir etwas Gutes zu tun.

Datum: 11. November 2022 ODER 02. Dezember 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: 04. November 2022 (für 1. Termin) bzw. 25. November 2022 (für 2. Termin)

**Damit wir uns am Yogaabend ganz auf die Yoga-Tätigkeit konzentrieren können und damit die Anmeldung auch fixiert ist, bitte ich dich, den Beitrag dafür gleich nach der Anmeldung 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.