



Yin Yoga – im Kreis der Jahreszeiten



Die heutige Yoga-Sequenz richtet sich auf den Frühling aus

Der Frühling gilt als Symbol für Geburt und Neuanfang. Die Natur erwacht zu neuem Leben, die Saat, die über den Winter im Boden geruht hat, geht jetzt auf. Mit dem heller werden kommt auch wieder mehr Energie in unsere Aktivitäten. Es ist eine Zeit des Wachstums und der Expansion.

Zugeordnet zum Frühling wird das Element Holz

Holz ist kraftvoll, flexibel und wandelbar. Der Baum lässt seine Wurzeln tief in der Erde gründen und seine Äste zum Himmel streben. Das Aktivieren der entsprechenden Organe hilft uns, in der Vergangenheit verwurzelt zu sein, sicher in der Gegenwart zu stehen und uns für Visionen für die Zukunft zu öffnen.

Die damit verbundenen Meridiane sind Leber- und Gallenblasenmeridian

Die Leber ist unser zentrales Stoffwechselorgan und ist für die Entgiftung zuständig. Energertisch unterstützt sie einen reibungslosen Fluss der Lebensenergie (Qi). Die Gallenblase speichert die von der Leber produzierte Galle und hilft bei der Verdauung mit.

Ist der Leber-Meridian im Gleichgewicht, können wir uns leichter von altem geistigen Ballast lösen und sind ausgeglichener. Ein gesunder Qi-Fluss unterstützt uns, Ideen und Visionen zu leben und somit in unsere Selbstwirksamkeit zu kommen.

In der heutigen Yoga-Sequenz setzt sich der Hauptfokus auf die Leber, Galle und die entsprechenden Meridiane. Du öffnest dich für die Kraft des Neuanfangs.

Herzlich Willkommen!

Datum: Freitag, 22.März 2024, 18.00 -19.45 Uhr

Ort: Weggisgasse 31 in Luzern, 4. Stock

Kosten: Fr. 40.- bar oder Twint

Leitung: Irene Christen, dipl. Yogalehrerin YS /EYU

Anmeldung und Infos: www.yogamitherz.com oder irene@luzern-yoga.ch oder direkt bei mir 077 441 85 50.