



## Yin Yoga – im Kreis der Jahreszeiten



Diese Yin-Yoga-Sequenz richtet sich auf den Sommer, der im Zeichen des Elementes Feuer steht

Das Feuer ist wie der Sommer warm, ausgreifend und strahlend.  
Im Sommer dominiert das Yang – Licht, Wärme und Aktivität erreichen ihren Höhepunkt.

Die Energie des Feuers zeigt sich unter anderem in Lebensfreude und Begeisterung, Offenheit, Optimismus und Grosszügigkeit.  
Bei Unausgewogenheit des Feuers können Gefühle von Stress entstehen, schlechter Schlaf oder Ausgebranntheit.

Um die Feuer-Energie in Balance zu bringen und dein inneres Feuer anzufachen, aber nicht zu schnell abbrennen zu lassen, hilft uns die Arbeit mit dem Herz- und Dünndarm-Meridian.

### Meridiane : Herz (Yin) und Dünndarm (Yang)

Das Herz ist unser zentrales Organ und steht in Verbindung mit der Thymusdrüse, dem Herzkreislaufsystem, dem Blut und der Lunge. Wir starten und beenden unser Leben mit dem ersten und letzten Herzschlag. Das Herz wird von vielen Kulturen als Sitz der Seele angesehen.

Das psychologische Lebens-Thema des Herzchakras ist es, den Kontakt zu uns selbst zu finden und ihn zu halten. Um über die leise Stimme unseres Herzens unseren Herzenswunsch (Seelenwunsch) hören und ihm folgen zu können. Liebe empfangen und geben können, Selbstliebe, Mitgefühl und Verständnis für sich und andere.

Mit dem Dünndarm nehmen wir Nährstoffe aus der Nahrung in den Körper auf- das Unverwertbare geht weiter an den Dickdarm. Sozusagen trennt der Dünndarm das Wichtige vom Unwichtigen. Dies gilt auch auf der mentalen Ebene, so hilft uns ein harmonischer Energiefluss, einen klaren Geist zu bewahren.

In dieser Praxis setzt sich der Hauptfokus auf die Meridiane von Herz und Dünndarm. Mit den Stellungen aktivieren wir den Herz- und Dünndarmmeridian. Wenn man sich bewusst Zeit für das Spüren und Wahrnehmen nimmt, harmonisiert das den Energiefluss und löst körperliche wie mentale Spannungen.

Herzlich Willkommen !

Datum: 30. Aug. 2024, 18.00 -19.45 Uhr

Ort: Weggisgasse 31 in Luzern, 4. Stock

Kosten: Fr. 42. 00 in bar oder TwintLeitung: Irene Christen, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Anmeldung und Infos: [irene@luzern-yoga.ch](mailto:irene@luzern-yoga.ch) oder [www.yogamitherz.com](http://www.yogamitherz.com) oder direkt bei mir  
077 441 85 50