



Yin Yoga – im Kreis der Jahreszeiten



Die heutige Yoga-Sequenz richtet sich auf den Herbst aus

Im Herbst beginnen die Bäume ihre Energie zurück zur Mitte zu ziehen. Die Blätter glänzen ein letztes Mal in wunderschönen Farben bevor sie endgültig herabfallen. Die Tage werden kürzer, die Tier- und Pflanzenwelt bereitet sich auf den Winter vor. Es ist in der Natur und auch im Menschen eine Phase der Einwärtsdrehung, des sich Zurückziehens.

Zugeordnet zum Herbst wird das Element Metall

Das Metall-Element steht für Transformation. Das Leben ändert sich ständig und wir müssen bereit sein, mit seinem natürlichen Fluss zu arbeiten und Dinge, die nicht mehr gut für uns sind, loszulassen. Ähnlich wie die kostbaren Metalle in der Erde können wir in unserem Inneren unser persönliches Selbstvertrauen finden.

Die damit verbundenen Meridiane sind Lunge und Dickdarm

Diese Jahreszeit wird mit dem Kommen und Gehen des Lebens assoziiert, dem Rhythmus des Atems und der Ausscheidungsfunktion. Die Lungen verwandeln die Luft, die wir einatmen in lebenswichtigen Sauerstoff, der Dickdarm eliminiert die Abfälle, die unser Körper nicht mehr benötigt. Beide Organe tauschen somit Energie mit der Umwelt aus, nach dem Prinzip des Aufnehmens und Abgebens.

Ist der Lungenmeridian in Harmonie, können wir die Momente unseres Lebens als kostbar erleben und präsent sein.

In der heutigen Praxis setzt sich der Hauptfokus auf die Meridiane von Lunge und Dickdarm. Du stärkst deine Atemorgane und deine Präsenz.

Herzlich Willkommen!

Datum: Freitag, 27.Okt. 2023, 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.