



## **"Yin Yoga im Frühling dem Element Holz & Leber Meridian gewidmet" mit Maria von Allmen und Live Musik von Damian Benedetti am Donnerstag, 22. April 2021**

In dieser Yin Yoga Sequenz legen wir den Fokus in den Übungen auf das Element Holz und aktivieren den Leber Meridian. Die Leber ist für die Erkennung unserer Grenzen wichtig. Oft kommen wir erst "weiter" wenn wir etwas Altes loslassen - dann fließt die Energie wieder.

Mittels Yin Yoga Haltungen welche wir mühelos einnehmen und üben, nehmen wir unsere Grenzen achtsam wahr und haben so die Möglichkeit, Ruhe und Tiefenentspannung zu erfahren. Der Blick nach innen gerichtet, ganz bei Dir ankommend, was einen heilsamen und lösenden Effekt haben kann. Die Yin Yoga Positionen werden 3 bis 5 Minuten, oder auch länger gehalten. Lass Dich von den Klängen der meditativen Live Musik in die Tiefe des Seins tragen, jenseits von «müsste und sollte» dort wo Du einfach Sein darfst. Erlaube Dir ganz im Hier und Jetzt zu sein, mit allem was sich Dir gerade zeigt. Altes loslassen, Ruhe und tiefe Regeneration erfahren.

<b>ZEIT:</b>	18:00 bis 20:30 Uhr
<b>ORT:</b>	YogaJaya, Adetswilerst.3A,8344 Bäretswil
<b>KOSTEN:</b>	Fr.75.- pro Erwachsene in bar oder TWINT
<b>ANMELDUNG:</b>	<a href="mailto:maria_vonallmen@bluewin.ch">maria_vonallmen@bluewin.ch</a> mit Vorname, Name, Telefon & E – Mail
<b>MITBRINGEN aufgrund COVID:</b>	2 leichte Decken, eigene Trinkflasche

Es sind keine Yoga Vorkenntnisse notwendig. Yin Yoga ist für Männer wie Frauen geeignet. Alle weiteren Informationen über mein Angebot erfährst Du auf:  
[www.mariavonallmen.ch](http://www.mariavonallmen.ch)

Ich freue mich auf Dich, herzliche Grüsse Maria von Allmen