

lørdag 22. februar kl. 9.30-12.00

Meridian Yin yoga

Denne 2,5 times yogaworkshop inviterer dig til fordybelse, selvomsorg og healing, hvor balance og harmoni for både krop og sind er i fokus. Meridian Yin er en unik kombination af klassisk yin yoga og principperne fra traditionel kinesisk medicin (TKM). Den kan sammenlignes med nåleløs akupunktur, hvor kroppens energibaner (meridianerne) stimuleres for at fremme flowet af livsenergi (Qi). På den måde opnås mange af de samme fordele som ved akupunktur, såsom øget energi og velbefindende.

Vi arbejder med nøje udvalgte yogastillinger, der holdes i længere tid for at stimulere bindevævet og frigøre blokeringer. Hver stilling er designet til at balancere meridianer, der forbindes med de fem elementer: træ, ild, jord, metal og vand. I TKM repræsenterer de fem elementers teori en ældgammel visdom, der hjælper os med at forstå sammenhængen mellem naturens rytmer og vores mentale og fysiske velbefindende. Når elementerne er i balance, flyder Qi frit, og vi har det godt, er sunde og i følelsesmæssig harmoni.

Uanset om du ønsker at reducere stress, løsne spændinger, forbedre cirkulationen eller øge velvære og balance, er Meridian Yin en kraftfuld, holistisk praksis. Den styrker ikke blot krop og sind indefra, men giver også indsigt i, hvordan du kan fremme dit helbred og forebygge ubalancer. Vi afslutter med en guidet dybdeafspænding i Yoga Nidra. Workshopen er for alle.

Tilmelding: senest 14/2 til Ulla tlf. 24631810. "Først-til-mølle".

Pris: kr. 250 for medlemmer/kr. 350 for ikke-medlemmer,

MobilePay 10607.

*Underviser:
Raminta Bendikas*



Yoga og massage VÆRKSTEDET FOR KROP OG SIND Brovej 17E Viborg

www.yogaogmassage.dk tlf. 24631810 info@yogaogmassage.dk