

Yin Lente Special

Woensdag 20 maart 19.30 - 21.30 uur



Deze Yin Special vieren we de komst van de Lente en het ontwaken van het element Hout. Ook wij ontwaken uit de winterstilte met plannen voor dit jaar, een vakantie in het vooruitzicht en wat nog meer... De Yin energie van de winter maakt plaats voor de Yang energie van de zomer. De Lente is daarmee een overgang waarin nieuwe energie zich opbouwt. Net als in de natuur geeft het element Hout ons ook de kracht om weer te groeien en nieuwe plannen leven in te laten stromen.

In deze extra lange Yinles staan de meridianen centraal die horen bij het seizoen Lente en het element Hout, de galblaasmeridiaan en de levermeridiaan. Meridianen zijn energiebanen waarlangs de energie verplaatst in ons lichaam. Onze eigen energie-infrastructuur, waar we soms ook blokkades in opbouwen. De houdingen in deze les vitaliseren speciaal de lever- en galblaasmeridiaan en de organen waarmee ze zijn verbonden. De overgang naar de Lente energie wordt gestimuleerd en daarmee krijgen onze kwaliteiten helderheid en creativiteit een lekkere boost.

Kom mee in de flow van de seizoenen en geef je op voor deze Yin Lente Special. Ook als je geen ervaring hebt met (yin)yoga kun je meedoen, ieder op z'n eigen niveau.

Docent: Elsbeth Reijmers Kosten: leden €15 en niet leden €35

Inschrijven via info@yogamaarssen.nl