

Yin Nazomer Special



Woensdag 10 september 19.30 – 21.30 uur

In deze Yin Special staat het element Aarde van de nazomer centraal. Yin yoga is nauw verbonden met de cyclus van de seizoenen en de natuur. De nazomer, is de tijd van het jaar waarin de vruchten rijp zijn en geoogst kunnen worden. De gloeiende zomerhitte gaat over in een milde warmte. De uitbundige Yang-energie van de zomer gaat over naar de kalme koelere Yin-energie van het najaar en de winter. Net als de natuur bereiden wij ons ook voor op de koudere maanden die gaan komen. Langzaam aan keert onze energie weer naar binnen in onszelf en binnenshuis. Met de Yin-houdingen balanceren we het element Aarde in onszelf en vitaliseren we de meridianen die daaraan verbonden zijn: de Maag- en de Miltmeridiaan. Kwaliteiten als tevredenheid en vertrouwen worden gevoed.

Ga mee in de flow van de seizoenen en geef je voor deze Yin Nazomer 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 kan via info@yogamaarssen.nl

Workshops