

*Yoga Govinda*

Kristin Krishnabai Leimbach  
Schuhgasse 4  
07381 Pöbneck  
0151 280 740 26

## **Starte mit Yin und Yang ins Frühjahr Yoga Workshop**

am 21.03.2020, um 10.30 - 13.30 Uhr  
Gemeindsaal Oppurg, neben der Regelschule  
Kosten : 26,- €  
Nur mit Voranmeldung!

Die weißen Männer des Altertums folgten dem Gesetz von Yin und Yang, ordneten ihr Leben in Harmonie mit dem Kreislauf der Jahreszeiten, übten beim Essen und Trinken Mäßigung und achteten darauf, sich nicht zu überarbeiten. Das ist der Weg, Geist und Körper in Harmonie zu halten und ein langes und erfülltes Leben zu führen.“

Quelle : Des Gelben Kaisers Klassiker der Inneren Medizin (2698 v. Ch.)  
<https://www.unit-yoga-blog.de>

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Frühling dem Element Holz zugeordnet, jedem Element (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) ist auch ein Organpaar zugehörig, das über die Meridiane mit Energie versorgt wird. Das Element Holz ist mit dem Leber- und Gallenblasenmeridian und der Jahreszeit Frühling verbunden. Das Holzelement steht für Erneuerung, Schöpfung und Wachstum. Der Frühling eine Zeit des Wachstums und der Erneuerung. So lasse den Winter hinter dir, mit dem neuen Licht kommen mehr Energien in unsere Aktivitäten. So starten wir erwachend kraftvoll zu neuem Leben mit einer aktiven Yang Praxis welche allmählich ins Yin übergehen wird. Anschließend lassen wir den Workshop beim gemeinsamen Zusammensitzen mit Tee und vegetarischen Snack ausklingen.

