



Christine Schmid
Yoga & Pilates

WORKSHOP

**Klang Yoga Serie
Element Holz**

- für alle Levels geeignet -

**Freitag, den 19. Juni 2020
18.00 – 19.30 Uhr**

Wir üben eine spezielle Asana-Sequenz für das Element Holz, das laut der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) den Organen Leber / Gallenblase zugeordnet wird. Die Leber ist für die Erkennung unserer Grenzen wichtig. Sich ausdehnen oder zurückziehen. Verzicht, Verlieren gehört ebenso zum Wachstum dazu. Oft kommen wir erst weiter, wenn wir etwas Altes aufgeben – damit Chi wieder fließen kann.

Die dem Holzelement zugehörige Emotion ist die Wut, die Aggression. Ein bisschen wütend zu sein hilft uns weiterzukommen. Aggression gibt den Impuls zu wachsen. Die Energie der Galle verhilft zur Entschlossenheit und auch Entscheidungen zu treffen.

Kosten: 25,00 Euro

Christine Schmid
Yoga & Pilates

Struwelpeterstraße 11a · 81739 München
Telefon 089 / 60 01 90 77

info@cs-yoga-pilates.de · www.cs-yoga-pilates.de