



Christine Schmid
Yoga & Pilates

WORKSHOP

**Klang Yoga Serie
Element Metall**

- für alle Levels geeignet -

**Freitag, den 13. November 2020
18.00 – 19.30 Uhr**

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) werden dem Element Metall die Organe Lunge und Dickdarm zugeordnet. Die Lunge ist ein Speicherorgan und repräsentiert den Yin Aspekt des Metall Elements, der Dickdarm als Hohlorgan den Yang Aspekt. Beides sind Ausscheidungsorgane und sind im Herbst, der für Rückzug, Trockenheit und Dehydrierung steht, für ausgleichende Reaktionen im Körper verantwortlich: Die Lunge, indem sie die Haut befeuchtet und das Immunsystem stabilisiert, während der Dickdarm Wasser aus den Abfallprodukten aufnimmt.

Ausgewählte Körperübungen unterstützen die Meridianleitbahnen in ihrer Funktion, unterstützt durch die Klänge und Vibrationen von Klangschalen und Gongs.

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