



Christine Schmid
Yoga & Pilates

WORKSHOP

„Fünf Elemente Yoga“

- für alle Levels geeignet -

Freitag, den 25. Oktober 2019
18.00 – 19.30 Uhr

Wir üben fünf verschiedene Sequenzen für die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die laut traditioneller chinesischer Medizin (TCM) den Organen Gallenblase/Leber, Dünndarm/Herz, Magen/Milz, Dickdarm/Lunge und Blase/Niere zugeordnet werden. Diese fünf Elemente stehen in wechselseitiger Beziehung und unterliegen der Gesetzmäßigkeit von Yin und Yang.

Die Körperübungen aktivieren den Energiefluss (Chi) im ganzen Körper und steigern somit die Lebenskraft. Außerdem stimulieren sie die Meridianbahnen und verbessern die Funktion einzelner Organe und dem gesamten Organsystem.

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