

Yin Lente Special

Woensdag 12 maart 19.30 - 21.30 uur



Deze Yin Special vieren we de komst van de Lente en het ontwaken van het element Hout. Ook wij ontwaken uit de winterstilte. De Yin energie van de winter maakt plaats voor de Yang energie van de zomer. De Lente is daarmee een overgangperiode waarin nieuwe energie zich opbouwt. Net als in de natuur geeft het element Hout ons ook de kracht om weer te groeien en nieuwe plannen leven in te laten stromen.

In deze extra lange Yinles zijn de houdingen speciaal voor de lever- en galblaasmeridiaan en de organen waarmee ze zijn verbonden. Daarmee krijgen kwaliteiten als helderheid en creativiteit een lekkere boost. De overgang naar de Lente energie wordt gestimuleerd. De houdingen hebben een ontspannende en vitaliserende werking op lichaam en geest.

Kom mee in de flow van de seizoenen en geef en je op voor deze Yin Lente 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 / 10 rittenkaart €15 en een strip

Niet leden €35

Inschrijven via info@yogamaarssen.nl