



Anja Wald Yin-leben / www.yin-leben.de

anja@yin-leben.de / 0176 - 63024283



♥ Yin & TCM ♥

Yin Yoga für den Magenmeridian

Der Magenmeridian ist ein wichtiger Teil des Meridiansystems in der traditionell chinesischen Medizin (kurz: TCM). Er beginnt unter dem Auge und verläuft entlang des Gesichtes, über die Vorderseite des Körpers (Magen/Milz) bis zum Oberschenkel. Eng verbunden mit der Verdauung und der Nährstoffaufnahme spielt der Magenmeridian eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden.

Yin Yoga kann helfen, den Magenmeridian zu stimulieren und das Gleichgewicht im Körper zu fördern, insbesondere in Bezug auf die Verdauung und das Erdelement. Erdung und ein inneres Gleichgewicht sind besonders wichtig für den Magen- und Milzmeridian. Mit ausreichender Erdung fühlen wir uns wohl und sicher, so starten wir in den Nachmittag mit einer erdenden Meditation mit dem Fokus auf unseren Sitz. Wir öffnen mit Yin Yoga die Hüften und dehnen die Oberschenkel, was die Energie im Magen- Milzmeridian anregt. Außerdem aktivieren wir ihn mit sanften Dehnungen des Oberkörpers (Rückbeugen, Herzöffnung). Erlebe eine erdende Praxis, die dir Stabilität und Halt gibt.

Samstag, 24.01.2026 14.00 bis 17.00 Uhr

♥ In den schönen Räumen von Birgit Neuenfeldt „Einfach Yoga“

♥ Oberstraße 71, 53859 Ndk.-Rheidt

♥ Parkplätze und Eingang befinden sich im Innenhof.

♥ Energieausgleich für 3 Stunden: 45 Euro.

♥ schriftliche Anmeldung per E mail oder Whatsapp

Ich freue mich auf dich!

Das Angebot ist freibleibend. Es gelten meine allgemeinen Bedingungen.