



*Hausers' Perlenfinder Workshops:*

## Meridian-Yoga Workshops

mit Brigitte oder Edith

In 3-stündigen Workshops gehen wir auf die energetische Meridian-Ebene im Yoga ein, um die jeweilige Energie der Jahreszeiten für unsere Yoga Praxis und den Alltag nutzen.

In den Meridian-Yoga Workshops lernst Du im Theorieteil kennen:

- die 5 Elemente (TCM), den Jahreszeiten entsprechend
- der zugehörnde Funktionskreis (Meridian- und Organpaar und deren Funktionen)

Praktischer Teil: mit diesem Wissen tauchen wir in eine sanfte Asanas Praxis ein, die unsere Lebensenergie bewusst in Fluss bringt. Die energetische Wirkung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene zu erfahren und dabei unsere Wahrnehmung zu verfeinern, ist das Ziel dieser Workshops. Lasst uns die Jahreszeiten mit ihren sehr individuellen Energien für uns nutzen!

**Daten, jeweils 09.30 – 12.30 Uhr:**

**Sommer/Feuer:** Samstag, 16. Juli mit Edith

**Spätsommer/Erde:** Samstag, 3. September mit Brigitte

**Herbst/Metall:** Datum tbc

**Winter/Wasser:** Datum tbc

**Ort:** Aus der Mitte Yoga, Zuckerfabrik, Albisriederstrasse 392A, 8047 Zürich

**Preis:** CHF 90 pro Workshop

Lockere, bewegungsfreundliche Kleidung (am besten im Schichtenprinzip), alles weitere Yoga Material ist vorhanden. Bitte anmelden bis spätestens 4 Tage vor den Workshops bei: [info@ausdermitte.ch](mailto:info@ausdermitte.ch) / 078 635 16 54