



## Yin Yoga – im Kreis der Jahreszeiten



### Die heutige Yoga-Sequenz richtet sich auf den Winter aus

Der Winter ist eine Zeit des Bewahrens und Konservierens. Die Lichtkraft, wie auch die Pflanzen- und Tierwelt ziehen sich zurück. Im scheinbaren Stillstand in der Natur entsteht im Winter die Essenz der Lebenskraft (Chi) für den Neubeginn im Frühling.

So wie die Natur um uns herum zur Ruhe kommt, tut auch uns Menschen das „Innehalten“, gut. Ruhe und Stille erlauben uns, unsere Lebenskraft zu nähren, uns selbst zu spüren und uns so auf das Neue, Kommende vorzubereiten.

### Zugeordnet zum Winter wird das Element Wasser

Das Wasser-Element steht für Bewegung und Wandel: es fließt von der Quelle bis in den Ozean, mal kraftvoll, mal sanft, und schafft durch seinen stetigen Fluss Veränderung. Wasser erfrischt, reinigt und passt sich an. Es spendet Leben und ist der Hauptbestandteil unseres Körpers.

### Die damit verbundenen Meridiane sind Niere und Blase

Die Nieren, (unsere Yin-Organen) steuern unseren Antrieb, sind unsere Energiespeicher und erwärmen und aktivieren alle anderen Organe. Sie filtern das Blut und gewinnen Nährstoffe daraus.

Die Blase, (unser Yang Organ) ist für die Flüssigkeitsausscheidung verantwortlich. Sie hat, wie auch die Niere, Einfluss auf das zentrale Nervensystem.

In dieser 90 minütigen Praxis setzt sich der Hauptfokus auf die Meridiane von Niere und Blase. Du nährst damit deinen Energiespeicher für die kommende Zeit.

### Herzlich willkommen!

Datum: Freitag, 27.02.2026, 18.00 -19.45 Uhr  
Ort: Weggisgasse 31 in Luzern, 4. Stock  
Kosten: Fr. 45.00 bar oder Twint  
Leitung: Irene Christen, dipl. Yogalehrerin YS /EYU  
Achtsamkeitsmeditationsleiterin

Anmeldung und Infos: [www.yogamitherz.com](http://www.yogamitherz.com) oder irene@ [luzern-yoga.ch](mailto:irene@luzern-yoga.ch) 077 441 85 50