

Mit Yoga und Ernährung

Yin und Yang in Balance bringen

Ein Yoga – und Kochworkshop

Wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns harmonisch und im Einklang mit uns selbst. Wir sind ausgeglichen und in unserer Kraft. Oft ist die Balance jedoch gestört. Dann können uns Yoga und Ernährung helfen, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Yin meint dabei unsere passive, ruhende Seite, die für Erholung und Entspannung zuständig ist. Yang ist unsere aktive, tatkräftige Seite.

In dem Workshop widmen wir uns beiden Seiten. In der Yogaeinheit starten wir mit einer dynamischen Sequenz, die das Yang unterstützt, finden dann unsere innere Mitte durch erdende Übungen und schließen mit einer Yin Yoga Sequenz und einer Meditation, die Ruhe und Erholung schenken, die Yogaeinheit ab.

In der anschließenden Kocheinheit nutzen wir die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin orientiert sich an den fünf Geschmacksrichtungen süß, scharf, salzig, sauer und bitter, an der thermischen Wirkung von Lebensmitteln und ihrer Wirkung auf Yin und Yang.

Mit ausgewählten Lebensmitteln und unterschiedlichen Zubereitungsarten unterstützt sie unser Wohlbefinden und lindert kleine Alltagsbeschwerden. Nach einer theoretischen Einführung bereiten wir zu vier typischen Beschwerdebildern entsprechend gut wirkende Gerichte zu - mit etwas (Bio)Fleisch im Hauptgericht.

Ein Yoga – und Kochworkshop für 6 Teilnehmende, bei schönem Wetter findet die Yogaeinheit draußen im Garten statt.

Freitag, 26.7.24 15:00 bis 20:00 Uhr

Astrid Balleer, Yogalehrerin

Petra Wette, Dipl.-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin

Ort: Kochinsel Petra Wette, Kehrstraße 12A, 37085 Göttingen

Kosten: 55,00 Euro

Anmeldung bis spätestens 22.7.24 unter info@astridballeer.de oder studio@kochinsel.info

