

ANGEBOT YangYinYoga

In nur 22 bis 25 Min, zu Hause über online Skyping, baust Du Stabilität von Innen auf.

Ort	bei dir zu Hause über online skyping
Dauer	22 bis 25 Min
Datum	Dienstag und Donnerstag mit je 6 Optionen
Zeitraum	06:00-06:25 / 06:30-06:55 / 07:00-07:25 / 09:00-09:25
Zeitraum	20:30-20:55 / 21:00-21:25
Betrag	CHF 25 oder 10erAbo CHF 200 für 3 Monate
Gratis	zum Abo: 2 LOVY-HEART im Wert von CHF 15
Gruppe	limitiert auf 10 Personen

Du wirst mit folgenden Werkzeugen, die seit Jahrzehnten bis Jahrhunderten Menschen zum mehr Energie und inneren Frieden verholfen haben, begleitet

BEGLEITUNG MIT	ENTWICKLUNG IN	WIRKUNG
<input type="checkbox"/> Ho'O'ponopono	Hawaii Seit 1976	Selbst-ver-gebung
<input type="checkbox"/> Pre- und Relaxation		Loslassen
<input type="checkbox"/> Öffne Dein Herz	Florida seit 1998	YangYin Balancing
<input type="checkbox"/> LOVY-HEART	Zürich seit 2001	YangYin Integration
<input type="checkbox"/> Meditation: Dhammakaya	Bangkok seit 1914	Selbst-Findung
<input type="checkbox"/> Meditation: Loving-Kindness	Indien seit ü. 2500 J.	Zufriedenheit, Fülle
<input type="checkbox"/> Mentaltraining: Wunscherfüllung, Tagesvisualisation		Effizienz

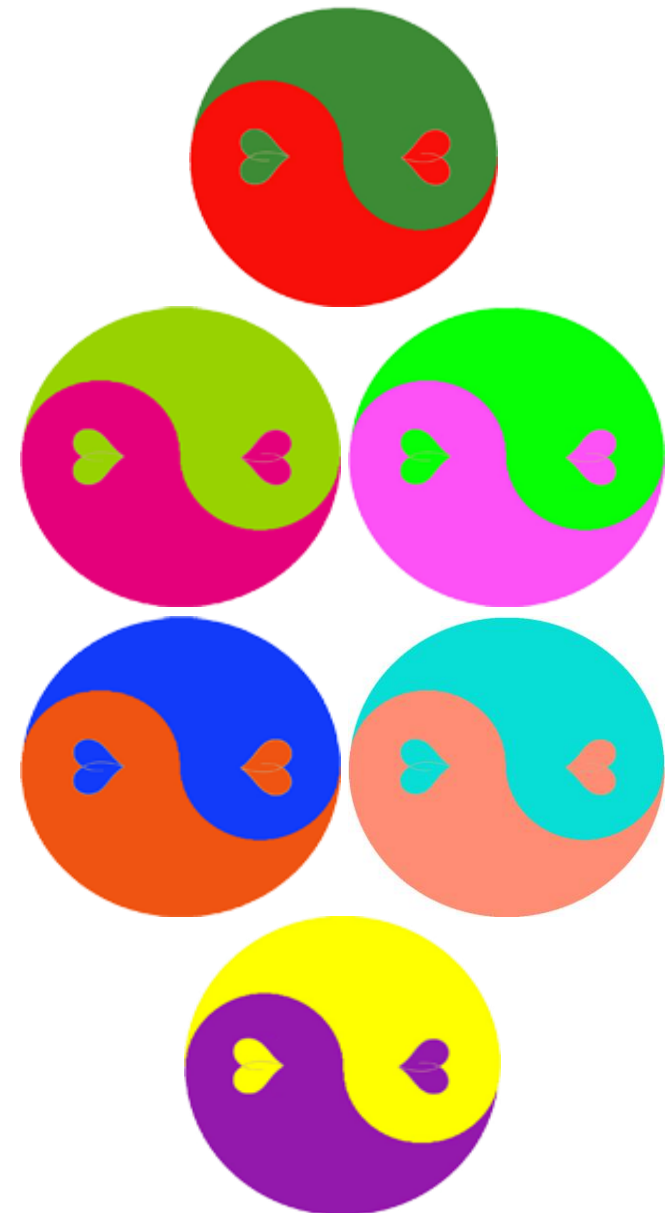
Hast Du mehr Zeit als 25 Min so nutze diese für deine persönliche

- Meditation
- Sonnengruss (Surya Namaskara)
- Yoga Übungen (Asanas) etc.

Gerne beantworte ich deine Fragen: info@YangYinYoga.com

UNITED FAMILIES OF
LOVING-WISDOM 
HEARTS IN HEART
BERÜHRT HERZEN DAS GANZE JAHR
GmbH, Zollikerstrasse, CH-8008 Zürich, +41 44 382 43 49
Web: YangYinYoga.com LOVY-HEART.com

Dein YangYinYoga zu Hause



Dein YangYinYoga zu Hause

YangYinYoga

Verbindet westliche und östliche Traditionen und löst mentale und emotionale Balance aus. Die Kombination von Wort, Bewegung und Stille fördert eine sofortige innere Verbindung zu sich selbst. Diese stärkt die Gesundheit, Intuition und Zufriedenheit.

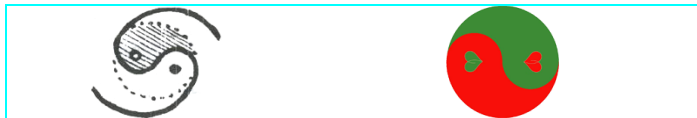
Für IHN, YANG und SIE, YIN eine wunderbare einfache Möglichkeit zu Haus oder in der Gruppe, am Morgen, Mittag oder Abend in die innere Welt einzutauchen um in der äusseren Welt mit Menschen in Frieden und Leichtigkeit zu leben.

WIRKUNG von YangYinYoga

Schon nach einem Monat fühlst du dich stärker, stabiler, kreativer und bist zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Eine **höhere Flexibilität und Effizienz** sind weitere tägliche Begleiter. Rund um; du hast einfach mehr Energie, fühlst dich **wohl in deiner Haut**. Es kann sich auch anfühlen wie **frisch verliebt**, in dich selbst. Die Zusammensetzung der Werkzeuge ist das Geheimnis. Sie sind einfach und vor allem zu Hause umsetzbar für alle die interessiert sind Stress abzubauen.

Gerne biete ich Dir eine Geldzurückgarantie wenn nach dem täglichen üben von 22 Minuten keine Wirkung eingetroffen ist.

YangYin



Rot und Grün sind die original Farben von Yang (Rot) Yin (Grün)

Im I Ging bzw. Yi-Jing, Buch der Wandlung, findet man die erste Erwähnungen des Yang Yin Prinzip, diese gehen ca. 700 v.Chr. zurück und erläutern diese 2 Begriffe aus dem Chinesischen wie folgt:

Yang = Sonnenseite eines Berges

Yin = Schattenseite eines Berges

Heute stehen sie für polare Gegensätze, wie

Himmel – Erde	Oben - unten
Licht – Schatten	Hell - dunkel
Männlich – weiblich	Rechts – links
Stark – schwach	Innen – aussen
Süss – sauer	Leicht – schwer
Glücklich – traurig	Etc.

Alles kann dem Prinzip YangYin, dieser sich anziehenden Gegensätze zugeteilt werden. YangYin stellt uns tägliche Herausforderungen wie:

Soll ich mich jetzt durchsetzen oder nachgeben, anrufen oder abwarten, es sein lassen oder richtig stellen, handeln oder warten?

Was wäre wenn du dich erst gar nicht entscheiden müsstest, sondern einfach weisst was der nächste Schritt ist. YangYin in der Balance bedeutet, dass in dir kraftvolle Stabilität, die aus Wissen und Weisheit entsteht.

Kennst du dieses Dilemma?

Heute kommt es noch viel stärker zum Ausdruck, da sich die klassischen YangYin, Mann Frau, Rollen zunehmend mehr und mehr verschieben und mischen Das verursacht in zwischenmenschlichen Beziehungen

grosse Unsicherheit und Stress. Die Prägungen die seit Jahrhunderten als Kraftfeld der Archetypen in uns sind kommen ins Schwanken. Die Wurzeln werden uns mehr und mehr abgeschnitten und wir müssen uns neu erfinden.

YangYin Balancing entsteht durch die einfache Übung: Öffne Dein Herz, eine über die rechte und linke Hand führende Metapher, um die innere Balance zu finden. Mehrmals berühren sich die Hände über verschiedene Stationen und vereinen und balancieren so die Dualität in dir.

YangYin Prinzip ist immer aktiv und kann im täglichen Leben bewusst genutzt und gelebt werden.

Yoga

Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. Die wohl älteste Form von Yoga, ca. 700 v. Chr., geht zurück auf die geistige Konzentration.

Die vielen Asanas entstanden erst im Laufe der Zeit. Ihr vorrangiges Ziel ist, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationsitz z.B. Lotussitz verweilen kann.

Ho'O'ponopono Weg zur Vollkommenheit

Es tut mir leid - bitte verzeih mir - ich liebe dich - und ich danke dir.

Dr. Hew Len (USA)

ist eine alte hawaiianische Heilungsmethode und bedeutet: „etwas richtig zu stellen“, „etwas in Ordnung zu bringen“, „Fehler wiedergutmachen“.

Ho'o bedeutet: etwas zu tun, etwas auslösen

Pono bedeutet: gerade, aufrecht, ausgleichen

Ponopono bedeutet: Vollkommenheit

Ho'Ō'ponopono geht davon aus, dass alles eins ist in der Welt, auch wenn wir uns getrennt fühlen. Aufgrund dieser Einheit, kann nichts in der eigenen Welt geschehen, ohne dass es nicht auch eine Resonanz in dem Betrachter dazu gäbe. Man kann Probleme im Aussen nur dann ändern, wenn man die innere Resonanz dazu heilt.

Es tut mir leid (zur Resonanz in mir)
bitte verzeih mir (zur Resonanz in mir)
ich liebe dich (zur Resonanz in mir)
und ich danke dir. (zur Resonanz in mir)



Aus Rundfunkinterviews mit **Dr. Hew Len (USA)** geht hervor, dass er von **1983 bis 1987** im Auftrag des Hawaii State Hospital in Kaneohe gearbeitet hat. Nach einhalb Jahren gab es keine separierten oder fixierten Patienten mehr in der psychiatrischen Abteilung für geistesgestörte Kriminelle. Nach gut drei Jahren waren alle Insassen aus der Haft und Psychiatrie entlassen. Die Einrichtung wurde aufgelöst.

Gerne beantworte ich deine Fragen: info@YangYinYoga.com