



Yin Yoga

eine achtsame Reise nach Innen

Los lassen - Geschehen lassen

Yin Yoga ist ein ruhiger und meditativer Yoga Stil der einen sehr heilsamen und lösenden Effekt hat. Diese Yogaart vereint körperliche und energetische Arbeit mit der Arbeit der Achtsamkeit. Die Körperhaltungen werden langsam und passiv eingenommen und 3 -5 Minuten gehalten. Spezielle Achtung wird auf eine rücken- und nackengerechte Yogapraxis gelegt. Die Übungen werden individuell auf die Bedürfnisse jeder Person angepasst. Dadurch kann sich der Körper tief entspannen und regenerieren. Mit dieser sanften Yogapraxis erlangen wir Kraft und mehr Bewusstsein in unserem Alltag. Eine Auszeit und achtsame Reise nach innen: Anspannungen spüren und in Liebe loslassen wollen - **einfach mal Sein dürfen.**

Dieses Yoga ist ideal für alle Menschen die die perfekte Ergänzung zu den klassischen, dynamischen Yogastilen und anderen Sportarten suchen. Es bietet einen Ausgleich zum stressgeprägten Alltag.

Wirkung

- Aktivierung der Meridiane
- Wirkung in die tiefliegenden Gewebeschichten der Gelenke, Bänder, Sehnen und Knochen
- Mobilisation der Gelenke
- das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst
- Nachhaltige Wirkung gegen Stress
- Erlangen von Ruhe, Leichtigkeit und inneren Frieden

Durch eine individuelle Begleitung ist der Einstieg für Alle in die Yin Praxis möglich!

Kursleitung: Diana Buntschu Tel: 079 660 52 62



YOGASUNSHINE