

Yin-Yoga Workshop

Yin-Yoga Workshop

Yin-Yoga ist eine sanftere Art des Yoga und regt den Qi-Fluss in den Meridianen an, da es auf das tiefer liegende Bindegewebe, die Faszien, in dem auch die Meridiane liegen wirkt. Hier werden die Asanas länger mit entspannter Muskulatur ohne Kraftanstrengung ca. 3-5 Minuten auch durch Unterstützung durch Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke, etc. entspannt gehalten. Dadurch werden die Faszien sanft gedehnt und Verspannungen können beseitigt werden. Die Meridiane werden durch die entsprechenden Haltungen angesprochen und der Qi-Fluss in diesen sanft harmonisiert. Yin-Yoga wirkt wie eine sanfte Akkupunktur und fördert auch die Regeneration der Gelenke. Yin-Yoga führt zu einer tiefen Regeneration von Körper, Geist und Seele, fördert die Tiefenentspannung und bereitet auf die Meditation vor. Es bietet den Schlüssel zu mehr Beweglichkeit und Flexibilität und zur Vervollkommnung der eigenen Yogapraxis. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Iso-Matte, Decke, Socken und evtl. ein Kissen mit.

| | |
|-----------------------|------------------------------------|
| Dozent(en): | Büchner, Marion |
| Veranstaltungsort: | VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum |
| Veranstaltungstag(e): | Samstag |
| Zeitraum: | Sa. 29.02.2020 - Sa. 29.02.2020 |
| Dauer: | 1 Termine |
| Gebühren: | 17,90 € (13,65 € ab 8 Teilnehmern) |
| Mindestteilnehmer: | 6 |
| Teilnehmer maximal: | 15 |

Einzeltermine

29.02.2020

12:30 - 14:45 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum