

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. Die Asanas werden länger mit entspannter Muskulatur ohne Kraftanstrengung ca. 3-5 Minuten auch durch Unterstützung wie Hilfsmittel (Kissen, Blöcke, etc.) entspannt gehalten. Dadurch werden die Faszien sanft gedehnt und Verspannungen können gelöst 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, großes Handtuch, Decke, Socken und evtl. ein Kissen mit. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Büchner, Marion
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 06.02.2021 - Sa. 06.02.2021
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	18,29 € (13,73 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

06.02.2021	12:35 - 14:50 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
------------	-------------------	------------------------------