

Tauche ein in die stille, heilsame Praxis des Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger meditativer Yogastil, bei dem die Haltungen mit entspannter Muskulatur mehrere Minuten am Boden passiv gehalten werden. Dadurch werden besonders die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke passiv gedehnt, sanft beansprucht, gestärkt und in Ihrer Funktion unterstützt.

Loslassen und Annehmen stehen im Fokus

Durch das lange Verweilen in den Yogastellungen werden Signale an das vegetative Nervensystem gesendet, das den Parasympathikus aktiviert und zu einer Entspannungsreaktion führt. Auf körperlicher Ebene wird Bindegewebe angesprochen, das im aktiven Yoga vernachlässigt wird. Die lang gehaltenen schmelzenden Dehnungen sorgen für Tiefenentspannung, innere Reinigung und Regeneration. Auf energetischer Ebene löst Yin Yoga Blockaden und bringt gestaute Energie zum Fließen. Dadurch stellt sich innere Ruhe, Entspannung und Zufriedenheit ein. Mental und Emotional lädt Yin Yoga dazu ein, Yin Qualitäten zu kultivieren wie Annehmen, Akzeptieren, Loslassen Geschehen lassen, Geduld, Vertrauen anstelle von Kontrolle.

Nichts hinzufügen, erlauben zu sein

Infos zum Kurs

Der Kurs beginnt am 2.Juni 2018

Kursdauer: 5 x samstags von 11:00- 12:30 Uhr

(am Samstag, den 23.06.18 von 9:00 – 10:30 Uhr)

Wo: Sinnenergie

Schulzestr.1, in 13187 Berlin (S-Bhf. Wollankstr.)

Kursgebühr: 60 Euro



Kursleitung: Martina Müller

Zertifizierte Yogaleherin; Weiterbildungen:

Yin Yoga, Meditation

Anmeldung telefonisch: 0175 4290 462

Per Mail: yoga.mart.mueller@web.de