



stressmanagement  
mbsr & yoga

## Einführung Yin Yoga



**In diesem Workshop lernst du die Grundsätze von Yin Yoga kennen. Eine gute Mischung aus Theorie und Praxis lässt dich mehr zur Wirkweise und Absicht dieser stillen und sanften Yogapraxis erfahren. Dieser Workshop eignet sich für alle, die ihre eigene Yin Praxis vertiefen oder Yin Yoga ganz neu kennenlernen möchten.**

Im Yin Yoga werden die Asanas während mehreren Minuten gehalten. Durch diese sanften, langen Dehnungen werden Regenerationsprozesse angeregt, die sich ganzheitlich wohltuend auswirken. Im Zentrum stehen dabei immer die Entspannung und achtsame Präsenz, um so einen Ausgleich zu aktiven Yogastilen oder einem hektischen Alltag zu schaffen.

Im Workshop erhältst du unter anderem Antworten auf folgende Fragen:

- Was ist Yin Yoga und wodurch unterscheidet es sich zu anderen Yogastilen?
- Wie wird Yin Yoga korrekt und sicher praktiziert?
- Wie wirkt Yin Yoga auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene?
- In welchem Zusammenhang stehen Yin Yoga und Meditation?
- Du kannst gerne auch deine eigenen Fragen zum Yin Yoga mitbringen.

Yin Yoga eignet sich für alle, es sind keine Vorkenntnisse nötig für diesen Workshop.