stressmanagement
mbsr & yoga

Workshop Yin Yoga und Achtsamkeit

Lerne das Geheimnis einer ruhigen, meditativen und achtsamen Yogapraxis kennen. Yin Yoga und Achtsamkeit gehören untrennbar zusammen und nähren sich gegenseitig. In diesem Workshop widmen wir uns deshalb gezielt auch der Achtsamkeitsmeditation.

Yin Yoga regeneriert, entspannt und bietet den perfekten Ausgleich zu aktiven Yogastilen oder einem hektischen Alltag.

Du kannst dich auf eine angenehme Mischung aus theoretischen Inputs und viel Praxis freuen. Bestandteile des Workshops sind unter anderem:

- Was ist Yin Yoga? Was ist Achtsamkeit?
- Grundsätze der Yin- und Achtsamkeitspraxis.
- Effekte von Yin Yoga und Achtsamkeitsmeditation.
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag. … und vieles mehr.

Im Yin Yoga werden die Posen während einiger Minuten und möglichst entspannt gehalten. So bleibt Zeit, um den Körper sanft in die Asana sinken zu lassen und dabei körperliche, emotionale und mentale Empfindungen zu beobachten – und sich dadurch selbst immer besser kennenzulernen. Körperliche und mentale Grenzen können sich so nach und nach verschieben, emotionale Blockaden aufgelöst werden.

Yin Yoga bietet die Möglichkeit achtsamer zu werden und sich selbst mit immer mehr Mitgefühl zu begegnen. Langfristig können Gefühle wie Dankbarkeit, Gelassenheit und Geduld zunehmen. Nach einer intensiven Yin-Yoga-Praxis stellt sich meist ein Gefühl der absoluten Entspannung und tiefen Zufriedenheit ein.

Anania Hostettler: 077 437 48 86, info@ananiahostettler.ch – www.mbsr-kurs.ch – www.ananiahostettler.ch