

Workshop Yin Yoga & Anatomie



Lerne das Geheimnis einer ruhigen, meditativen und achtsamen Yogapraxis kennen. Yin Yoga regeneriert, entspannt und bietet den perfekten Ausgleich zu aktiven Yogastilen oder einem hektischen Alltag.

Im Yin Yoga werden die tiefer liegenden Gewebeschichten gedehnt und genährt. Die Muskeln werden intensiv gedehnt, die tieferen Körperschichten wie Bindegewebe, Sehnen und Gelenke werden gestärkt. Durch die länger gehaltenen Dehnungen können sich auch tiefer liegende Verspannungen lösen. Einmal gedehnt, ziehen sich Faszien im Gegensatz zu Muskeln nicht sofort wieder zusammen, sondern bleiben in ihrer ausgedehnten Form.

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

- Was ist Yin Yoga?
- Wie wirkt Yin Yoga auf physiologischer Ebene?
- Zelluläre Vorgänge in den Faszien im Yin Yoga?
- Was fördert unsere Beweglichkeit? Was schränkt sie ein?

... und vieles mehr.

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.